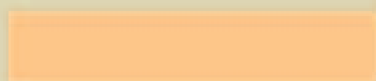
ตอบปัญหาคาใจ 2


ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวราราม ฯ ชลบุรี

ตอบปัญหาคาใจ 2

ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวราราม ฯ ชลบุรี

พิมพ์ครั้งที่ : ๑
จำนวน : ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท แอ๊ดวานซ์ อินเตอร์ พริ้นติ้ง จำกัด
๖๙/๒ หมู่ ๑ อินทปัจ ๑๕ เพชรเกษม ๖๙ แขวงหลักสอง
เขตบางแค กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๐๒๔๕-๗, ๐-๒๘๐๘-๖๑๓๐
โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๒๔๙๐

อาจาริยบูชา

ชื่อว่าปุถุชนไม่มีสิ้นความสงสัย ด้วยใจทั้งดวงเป็นใจหลงเบี่ยงเบนต่อความเป็นจริง จึงมีคำถามเกิดขึ้นไม่รู้จบ

กาลเวลาผ่านไปนานร่วมสามปี นับตั้งแต่ได้มากราบฟังธรรมจากท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต จนเกิดหนังสือ **"จุลธรรมนำใจ"** ถึง ๑๐ เล่ม แต่ละเล่มมีคำถาม คำตอบมากมาย บางคำถามแม้จะบ่งบอกถึงสติปัญญาของศิษย์ ท่านอาจารย์ก็ได้เมตตาตอบคำถามนั้น ๆ อย่างเต็มไปด้วยเมตตา ด้วยคำตอบที่เฉียบขาด แหลมคมประทับใจต่อผู้ที่ได้ฟังได้อ่าน

เพื่อขจัดความสงสัยนานาประการ และเป็นแนวทางในการรักษาใจให้ทรงธรรม คณะศิษย์จึงคัดลอก แยกหมวดหมู่ของนานาปัญหาออกมา เริ่มด้วยหมวดของบุญทาน หมวดของกรรม และตามมาด้วยความผูกพัน การภาวนาและนานาปัญหา และจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น เหนือสิ่งอื่นใดท่านพระอาจารย์สุชาติ ได้เมตตาให้ชื่อหนังสือว่า **"ตอบปัญหาคาใจ"** ซึ่งน่าจะเป็นคู่มือในการดำรงชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรม

เมื่อพระพุทธองค์ทรงสถิตอยู่เหนือเศียรเกล้า ท่านอาจารย์หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน เป็นเสมือนดวงตาทั้งสองข้าง ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโตย่อมเป็นเหมือนดวงใจของศิษย์ พระกรุณาจึงล้นพ้นประมาณควรแก่การกราบนบบูชาพระคุณ

คณะศิษย์ฯ

๑ มกราคม ๒๕๕๑

สารบัญ



สติ



สติ

*หลักของ**สติปัฏฐาน ๔** ก็คือให้มีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของ**กาย เวทนา จิต ธรรม** การพิจารณาธรรมในแง่ต่างๆ เช่นพิจารณาขันธ์ ๕ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เรียกว่ามีสติอยู่กับ**ธรรม** ถ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย เดิน ยืน นั่ง นอน ด้วยสติไม่ส่งจิตไปที่อื่น เรียกว่ามีสติอยู่กับกาย ส่วนใหญ่เราจะทำหลายอย่างควบกันไป เวลาจะลุกก็เพียงคิดว่าจะลุก แล้วก็คิดเรื่องอื่นต่อ ในขณะที่กำลังลุก กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน แต่ในขณะเดียวกันก็คิดเรื่องอื่นไปด้วย อย่างนี้ไม่ใช่สติปัฏฐาน ถ้าสติปัฏฐานแล้วต้องอยู่กับการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างเดียว ให้รู้อยู่ตรงนั้น ถ้าจะคิดก็ให้คิดเรื่องของร่างกายว่ามีอาการอะไรบ้าง มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มีอาการ ๓๒ ส่วนด้วยกัน พิจารณาไปเรื่อยๆ ให้จิตท่องเที่ยวอยู่ในกาย จะเกิดเป็นปัญญาขึ้นมา ถ้าไม่มีสติการปฏิบัติจะไม่ได้ผล...*

*การภาวนาจึงอยู่ที่**การเจริญสติเป็นหลัก** ที่จะนำไปสู่ความสงบ นำไปสู่การเจริญปัญญา...*

ถาม การที่สติเราจะตั้งมั่นอยู่ตลอด เราต้องปฏิบัติให้มากขึ้น

ตอบ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ต้องฝึกตั้งสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมา จะทำอะไรให้รู้กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถเลย เช่นพอตื่นขึ้นมา จะลุกขึ้นก็ให้รู้ว่ากำลังลุก ยืนก็รู้ว่ากำลังยืน เดินก็รู้ว่ากำลังเดิน กำลังทำอะไรก็รู้ว่ากำลังทำอะไร ให้อยู่กับปัจจุบัน อย่าไปคิดว่ากี่โมงแล้ว ต้องรีบไปทำงาน เวลาแต่งหน้าแต่งตัว อาบน้ำอาบท่าบางทีก็ทำอะไรผิดๆ ถูกๆ ลืมปิดหน้าต่าง ลืมปิดประตู แสดงว่าไม่มีสติ ไม่ได้อยู่กับการทำงานในปัจจุบัน มัวแต่ไปคิดว่า ตายแล้วเดี๋ยวไม่ทัน อย่างโน้นอย่างนี้ นัดกับคนโน้นคนนี้ไว้ จะคิดไปเรื่อยเปื่อย ต้องระงับตัดความคิดเหล่านั้นออกไป ถึงแม้จะคิดปั๊บก็ตัดออกไป ว่าเออตอนนี้ต้องทำอย่างนี้ก่อน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดก่อนจะทำอะไรก็ทำให้เป็นขั้นเป็นตอน ให้จิตรับรู้อยู่ทุกขั้นทุกตอนไป ไม่ใช่กายทำไปจิตก็คิดเรื่องอื่นไป อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ แสดงว่าไม่สามารถควบคุมใจได้ ใจไหลไปตามเรื่องต่างๆ ต้องดึงกลับมา การฝึกนี้เพื่อเหตุผลอันเดียวเท่านั้น คือควบคุมจิตให้ได้ ให้ทำตามคำสั่งของเราให้ได้ เมื่อควบคุมได้แล้ว ต่อไปให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าอยู่กับพุทโธจิตก็จะรวมลง เมื่อจิตไม่ได้คิดเรื่องอะไร อารมณ์ต่างๆ ก็จะสงบตัวลง จิตก็จะรวมลงได้ ถ้านั่งบริกรรมพุทโธๆๆ โดยไม่มีสติเป็นชั่วโมง ก็จะไม่สงบ พอพุทโธๆๆ ได้ ๒ คำก็ไปแล้ว เดี๋ยวก็กลับมาพุทโธๆๆ อีก ๒ คำ ก็ไปอีก ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็จะท้อ นั่งไปเท่าไรก็ไม่ได้ผลสักที ก็เลยไม่มีความ

ดูดดื่มใจ แต่ถ้าอยู่กับพุทโธๆๆ เพียง ๕ นาที ก็รวมลงได้นะ ถ้าไม่ไปคิดเรื่องอะไรเลย ท่องพุทโธๆๆ ไป เดี๋ยวก็รวมลง พอรวมลงแล้ว มันคุ้มค่ามันวิเศษจริงๆ ที่รวมไม่ได้ก็เพราะดึงให้อยู่กับพุทโธๆๆ เพียง ๑๐ วินาที ยังไม่ได้เลย ถ้าไม่มีสติ ก็ทำไม่ได้ อยากจะทำก็ทำไม่ได้ ทั้งๆ ที่ฟังแล้วก็รู้สึกว่าง่ายนะ เพียงแค่ ๕ นาทีให้อยู่กับพุทโธๆๆ อย่างเดียวก็ทำไม่ได้ เพราะไม่มีสติคอยดึงไว้ สติเป็นเหมือนสมอเรือ อยากจะให้เรือจอดนิ่ง ก็ต้องทอดสมอ น้ำก็จะพัดเรือไปไม่ได้ เพราะมีสมอคอยดึงให้อยู่กับที่ จิตของเราก็เหมือนกัน ต้องมีสติจึงจะอยู่กับที่ได้ ถ้าไม่มีสติแล้ว เดี๋ยวก็ถูกอารมณ์เรื่องนั้นเรื่องนี้พัดไป พอคิดถึงเรื่องนั้นก็คิดต่อไปเลย กำลังทำอะไรอยู่ก็ไม่สนใจ นั่งกินข้าวอยู่ก็คิดถึงเรื่องงานเรื่องการที่ต้องทำ เดี๋ยวก็แวบกลับมา เดี๋ยวก็แวบไปอีก



ถาม สติที่ถูกต้องคือสติที่อยู่กับปัจจุบันเท่านั้นใช่ไหมครับ ต้องมีการรู้เห็นกับเรื่องปัจจุบันหรือเปล่า

ตอบ ใช่ โดยหลักแล้วก็ให้อยู่กับปัจจุบัน ยกเว้นเวลาเจริญปัญญาก็ต้องดูทั้งสามตอน ดูทั้งอดีต ดูทั้งปัจจุบัน และดูทั้งอนาคต เพื่อจะได้เห็นภาพรวมที่แท้จริง เช่นกำหนดดูเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็กำหนดถอยไปดูจุดเริ่มต้น ตอนที่ธาตุของคุณพ่อคุณแม่มาผสมกัน แล้วก็เจริญเติบโตในครรภ์จนคลอดออกมาเป็นเด็กทารก แล้วก็เจริญเติบโตต่อมาจนถึงที่เป็นอยู่ในวันนี้ แล้วก็เลยต่อไปถึงวันข้างหน้าว่า จะต้องแก่ จะต้องตาย

จะต้องไปอยู่ในโลงศพ จะต้องถูกเผากลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ถ้าอย่างนี้เรียกว่าเป็นการเจริญปัญญา ปัญญาจะต้องดูให้ครบเลย ทั้งอดีตทั้งปัจจุบันทั้งอนาคต แต่จะอยู่ในปัจจุบัน คือจะคิดอยู่ในปัจจุบันกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาแล้ว และจะเกิดขึ้นต่อไป เพื่อจะได้รู้ทัน การพิจารณาร่างกายก็เพื่อจะให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาจากธาตุ แล้วก็จะกลับไปสู่ธาตุ เมื่อเห็นแล้วก็จะไม่หลงว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา เช่นเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายมาพิจารณาดู ตัดเอาผมออกมาวางไว้ แล้วดูว่าเป็นอะไร ก็เป็นแค่วัตถุเป็นธาตุชิ้นหนึ่งเท่านั้นเอง เผามันๆ ก็กลายเป็นขี้เถ้าไป อาการทุกส่วนก็เป็นเหมือนกันหมด ไม่มีตัวมีตนอยู่ในอาการต่างๆ เลย

นี่คือการพิจารณาให้เห็นว่าเป็นธาตุ ไม่มีตัวไม่มีตน ถ้าอย่างนี้ต้องพิจารณาทุกส่วน ทั้งอดีต ทั้งปัจจุบัน ทั้งอนาคต แต่เวลาเจริญสติโดยทั่วไป หมายถึงให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปคิดฟุ้งซ่านเกี่ยวกับเรื่องนู้นเรื่องนี้ เรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ ยกเว้นถ้ามีธุระจำเป็นจะต้องคิดก็คิดได้ คิดให้เป็นกิจจะลักษณะ เสร็จแล้วก็จบ คิดว่าวันนี้จะทำอะไรบ้าง จะไปเจอใคร จะทำอะไร รู้แล้วก็จบ พอถึงเวลาก็ไปทำ แต่ไม่ต้องมากังวล ไม่อยากจะเจอคนนั้นเจอคนนี้เลย คนนั้นพูดแล้วก็รำคาญใจ คิดอย่างนี้เสียเวลา ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องคิดอะไรก็ให้ว่างไว้ เป็นการทำสมาธิไปในตัว

ถาม คือถ้าไม่พิจารณาก็กลับเข้าสู่สมาธิ ออกจากสมาธิก็มาพิจารณา

ตอบ ใช่ พิจารณาทุกอย่างให้เป็นไตรลักษณ์

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม สตินี่คือเราต้องระลึกอยู่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

ตอบ ใช่ สติก็คือให้รู้อยู่กับตัวทุกขณะ ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังรับประทานก็ให้รู้อยู่กับการรับประทาน กำลังดื่มน้ำก็ให้อยู่กับการดื่มน้ำ ไม่ใช่ดื่มน้ำไปก็คิดถึงเรื่องนู้นเรื่องนี้ไป หรือขณะที่ฟังธรรมอยู่นี้ ใจมัวไปคิดว่าเดี๋ยวจะไปถ่ายรูปที่ไหนดี แสดงว่าไม่มีสติอยู่กับการฟังธรรม ให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่ที่นี่ เราอยู่ตรงไหนก็ให้อยู่ตรงนั้น อยู่กับการเคลื่อนไหวของกายวาจา ใจ

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เพื่อนเขาเจริญสติในการเดิน ยืน นั่ง นอน เจริญสติตามรู้ทันตลอดเวลา แต่ว่าเขาก็ติดอยู่ตรงนี้ เขาจะไปนั่งสมาธิจิตก็ไม่สงบ ไม่ทราบว่าจะแก้อย่างไร เขาชอบที่จะเดินจงกรม

ตอบ เพราะสติยังไม่มีกำลังพอที่จะหยุดจิตได้ ถ้านั่งสมาธิด้วยการบริกรรมพุทโธๆๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก แต่จิตไม่สงบ ก็ต้องใช้ปัญญาทำจิตให้สงบ เช่นพิจารณาร่างกาย เกิด แก่ เจ็บ ตาย อาการ ๓๒ ให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นปฏิกูล เป็น อสุภะ เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ฯลฯ

ถาม อย่างนี้ไม่จำเป็นต้องกลับไปนั่งสมาธิ แต่พิจารณากายได้เลยใช่ไหมครับ

ตอบ พิจารณาแล้วต้องตัดได้ ถ้าตัดไม่ได้ก็แสดงว่าเป็นวิปัสสนา รู้แต่ตัดไม่ได้ แสดงว่าจิตหยุดไม่เป็น จิตไม่มีเบรก คำว่าตัดก็คือหยุดใจ หยุดไม่ให้ไปยินดีกับสิ่งที่เราพิจารณา ให้ตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น

ถาม เป็นเพราะจิตไม่มีสมาธิ ไม่ได้ฝึกมาทางสมาธิ ทำให้เมื่อพิจารณาแล้วมันไม่เห็นจริง อย่างนี้หรือเปล่าครับ

ตอบ จิตไม่มีเบรก การพิจารณาก็ไม่ต่อเนื่อง ถ้าจิตไม่มีสมาธิ ไม่มีความสงบ จะพิจารณาได้แวบเดียว แล้วก็ไปคิดเรื่องอื่น



ถาม อาการของจิตที่ตกภวังค์มีลักษณะอย่างไร

ตอบ คำว่าภวังค์นี่มี ๒ ความหมาย ภวังค์หลับกับภวังค์สมาธิ ถ้าเป็นภวังค์หลับก็จะไม่มีสติ จะไม่รู้ว่าตัวเองหลับไป เหมือนคนหลับใน นั่งขับรถไปแล้วก็หลับใน นั่นก็ตกภวังค์หลับ แต่ถ้าเป็นภวังค์สมาธิ จิตก็เหมือนกับตกหลุมตกบ่อแล้วก็นิ่งไป แต่มีสติรู้อยู่ตลอดเวลา รู้ว่าขณะนี้จิตเบาหวิวสบาย ไม่คิดอะไร หรือคิดก็คิดน้อยมาก อย่างนี้เป็นภวังค์สมาธิ คือความสงบนั้นเอง บางทีก็ใช้คำว่าภวังค์ บางทีก็ใช้คำว่าสงบ จิตรวมตัว จิตเป็นหนึ่ง เช่นเราบริกรรมพุทโธๆๆ ไป พอถึงจุดของมัน มันก็รวมลง เหมือนกับตกหลุม ตกบ่อ ตกเหว

เหมือนกับเวลานั่งเครื่องบินแล้วตกหลุมอากาศ วูบไปแล้วก็นิ่ง มีสติครบถ้วนบริบูรณ์ เหมือนกับเรานั่งคุยกันอย่างนี้ คุยกันไปคุยกันมาจิตวูบลงไปก็ได้ ก็เป็นได้เหมือนกัน เดินจงกรมบางทีก็รวมลงได้ในขณะที่เดินอยู่ ถ้าจิตไม่ไปคิดอะไรก็จะตกหลุมของภวังค์ เป็นสมาธิเป็นความสงบขึ้นมา

ถาม ถ้าเป็นในลักษณะที่ท่านอาจารย์อธิบายมานี่ ก็ปล่อยให้มันเดินอย่างนั้นไปเรื่อยๆ

ตอบ ได้ จิตกับกายคนละส่วนกัน เดินไปจิตก็ยังสงบอยู่

ถาม แล้วนั่งภาวนาด้วยได้ไหมครับ

ตอบ ได้ เวลาจิตสงบแล้ว ร่างกายจะทำงานก็ยังทำได้อยู่

ถาม คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง

ตอบ ใช่ เพียงแต่สมาธิมีหลายระดับ มีความลึกตื้นหนาบางต่างกัน ถ้าภาวนาไปมากๆ แล้วมันก็จะลงลึก ลงได้ทุกอิริยาบถ เริ่มต้นอาจจะต้องอาศัยท่านั่งเป็นหลักถึงจะรวมลง เพราะต้องการความนิ่งจริงๆ ของกาย เพื่อที่จะให้ใจสงบ แต่เมื่อใจมีฐานของความสงบอยู่แล้ว บางทีเดินจงกรมไปก็รวมลงได้ อย่างหลวงปู่ชอบที่ชอบเดินธุดงค์ตอนกลางคืน ท่านก็ถือตะเกียงถือโคมไฟเดินไปเรื่อยๆ เดินไปก็ภาวนาไป พุทโธๆๆ ไป ครั้งหนึ่งท่านเดินไปจ๊ะเอ๋กับเสือลายพาดกลอน พอจิตเห็น

เสือปั๊บ จิตก็รวมลงเลย เสือก็หายไปจากความรู้สึกในจิตเลย พอจิตถอนออกมา เทียนที่จุดไว้ในโคมไฟที่ท่านถืออยู่ ได้ไหม้ไปหมดแล้ว แต่ท่านก็ยังถือโคมไฟนั้นอยู่ แสดงว่าจิตรวมลงเป็นเวลานานพอสมควร ร่างกายเหมือนกับกลายเป็นหินไป ยืนนิ่งอยู่เฉยๆ จิตตอนนั้นปล่อยวางร่างกาย จิตรวมลงไป ร่างกายอยู่ในอิริยาบถไหน ก็ยังอยู่อย่างนั้น ตอนที่จิตเห็นเสือมันก็ตกใจ แต่มีสติคุมอยู่ก็เลยไม่ตื่นตระหนก ถ้าไม่มีสติ เห็นเสือปั๊บจิตก็จะตื่นตระหนกตกใจกลัว มันก็จะกระโดด กระโจนหนี แต่นี่ไม่ได้เป็นอย่างนั้น เพราะมีสติคุมอยู่ จิตก็เลยรวมลง เข้าสู่ภวังค์ รวมเป็นสมาธิ



ถาม การตกภวังค์มีวิธีแก้อย่างไร

ตอบ ถ้าเป็นภวังค์หลับ ก็ต้องไปภาวนาที่น่ากลัวๆ เช่นที่ป่าช้า การที่พระต้องไปที่เปลี่ยวๆ กลัวๆ กัน ก็เพราะเหตุนี้ เพื่อแก้อาการง่วงเหงาหาวนอน แก้การนั่งหลับ ในหนังสือปฏิปทาฯ หลวงตาท่านเล่าว่า บางองค์ไปนั่งที่หน้าเหว ถ้าหลับก็ตกเหวไปเลย อย่างนี้รับรองได้ว่าจะไม่ง่วง เพราะสัญชาตญาณความกลัวตายจะทำไม่ให้ง่วงไม่ให้หลับ หรือนั่งตรงทางที่เสือเดินผ่าน ก็จะไม่มีทางหลับได้เลย ต้องอาศัยที่อย่างนั้น พระถึงต้องไปอยู่ในป่าในเขากัน มีบางคนบอกว่าอยู่ในบ้านอยู่ในเมือง ก็คิดว่าเป็นป่าเป็นเขาก็ได้ มันไม่เป็นหรอก เพราะไม่อยากไปก็เลยพูดอย่างนั้น ถ้าไม่จำเป็นต้องใช้ป่าใช้เขาเป็นอุบาย อยู่ในบ้านในเมืองก็บรรลุได้



ถาม ภวังค์หลับเกิดขึ้นแสดงว่าสติเราอ่อน

ตอบ สติยังไม่แก่กล้าพอ สติเป็นเหมือนเชือก มีหลายชนิด เชือกกล้วยเชือกไนลอน ถ้าเชือกกล้วยกระตุกทีเดียวก็ขาด เชือกไนลอนดึงอย่างไรก็ไม่ขาด เช่นมหาสติมหาปัญญา ถึงขั้นนั้นแล้วมีสติอยู่ตลอดเวลา พิจารณาธรรมอยู่ตลอดเวลา

ถาม แต่ว่ายังไม่บรรลุธรรม

ตอบ ยังไม่บรรลุอรหัตผล ตอนนั้นอยู่ขั้นพระอนาคามี ถึงจะเป็นมหาสติมหาปัญญา หลวงตาเรียกว่าสติปัญญาอัตโนมัติ ไม่ต้องไขลานมันหมุนของมันไปเอง มันเดินของมันไปเอง พวกเรายังเป็นพวกไขลานอยู่ ก็อย่าท้อแท้ก็แล้วกัน อย่าไปคิดว่าไม่มีบุญไม่มีวาสนา ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะตัดอนาคตของเรา เรามีบุญมีวาสนาเพียงแต่ว่าเราขี้เกียจ จึงต้องเคี่ยวเข็ญ ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าพระอริยสงฆ์ ครูบาอาจารย์เวลาเกิดความท้อแท้ ท่านก็เป็นเหมือนเรา เป็นปุถุชนเหมือนเรามาก่อน ท่านก็ล้มลุกคลุกคลาน ต้องต่อสู้กับความเกียจคร้านเหมือนกัน แต่ท่านสู้ไม่ถอย สู้อยู่ตลอดเวลา เหนื่อยบ้างก็พักได้ ถ้าหมดแรงจริงๆ ก็พักสักหน่อย แต่อย่าเลิก บางคนพาลเลิกไปเลย ไม่เอาแล้ว ปฏิบัติไม่ได้ผล มรรคผลนิพพานหมดแล้วไม่มีแล้วในสมัยนี้ ก็จะไม่ได้ปฏิบัติอีกต่อไป ถ้าตอนนี้ปฏิบัติไม่ค่อยได้ผลเลย ไม่ค่อยมีกำลังเลย ก็พักสักวัน ๒ วันก็ได้ พอมีกำลังจิตกำลังใจก็ปฏิบัติต่อ ไม่หยุดเลยจะดีกว่า ถึงแม้จะปฏิบัติไม่ได้ผล เคยนั่งเวลาไหนก็นั่งไป เคยปฏิบัติอย่างไรก็ปฏิบัติไป จะได้ไม่ถอยหลัง ถ้าหยุดแล้วเหมือนเดินถอยหลัง



ถาม ที่หลวงปู่ดุลย์ท่านสอนให้ดูจิตนี่ไม่แน่ใจว่าให้ทำอย่างไร

ตอบ ให้ดูอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิต ดูว่าตอนนี้จิตเป็นอย่างไร กำลังโกรธ กำลังโลภ กำลังฟุ้งซ่าน หรือสงบ รู้แล้วจะได้แก้ไขปัญหาได้ ดูจิตก็คือดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ตอนนี้โลภหรือเปล่า โกรธหรือเปล่า โกรธก็ต้องระงับ โลภก็ต้องระงับ ถ้าอยากจะปฏิบัติธรรมก็ควรส่งเสริมควรสนับสนุน ควรรีบไปวัดเลย

ถาม เป็นอุบายอย่างหนึ่งคล้ายๆ พุทโธ

ตอบ ก็เป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ คือให้มีสติอยู่ที่จิต

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ถาม ที่ท่านอาจารย์ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมากับอากัปกิริยา เดิน ยืน นั่งนอน ให้มีสติอยู่กับพุทโธตลอดเวลา

ตอบ แล้วแต่เราจะถนัด ถ้าเราถนัดจะใช้พุทโธกำกับไปด้วยก็ได้ เพราะถ้ามีพุทโธมันก็จะช่วยยับยั้งไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ในอดีตหรือในอนาคตได้ แต่ถ้าสติเราแข็งพอ บางทีเราไม่ต้องพุทโธก็ได้ ก็เพียงให้รู้อยู่กับอิริยาบถการเคลื่อนไหว หรือดูความคิดที่จะปรากฏขึ้นมา ก็ตามความถนัด

ถาม แต่ตามความคิดที่จะปรากฏนี้ตามยากมาก

ตอบ ยาก ส่วนใหญ่ตอนเริ่มต้นมันจะเร็วกว่าเรามาก มันจะละเอียดกว่าเรา ต้องใช้พุทโธไปก่อน บางคนอาจจะไม่ถนัด เพราะมันเหนื่อยที่ต้องพุทโธทั้งวัน แต่บางคนถนัดเขาก็สบาย เขาก็พุทโธของเขาไปตลอดเวลา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่มีความคิดอื่นเล็ดลอดเข้ามา ก็มีบ้าง เพราะเวลาที่เราเริ่มต้นมันจะไม่สามารถไปสกัดความคิดได้ตลอดเวลา เพียงแต่ทำให้มันเบาลงไป ให้มันน้อยลงไป จะได้มีอะไรมาคอยต้านมันบ้าง คือพุทโธ ถ้าพุทโธมีกำลังมากขึ้นความคิดต่างๆ ก็จะเบาลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดเราก็จะสามารถควบคุมความคิดได้ จะดึงความคิดมาคิดให้เป็นปัญญาก็ได้ เช่นดึงมาคิดดูร่างกายนี้ว่าเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ พิจารณาแยกแยะไปเรื่อยๆ

ถาม การที่ท่านอาจารย์พูดว่า ในขณะหนึ่งนี่จิตมันคิดอะไร ตรงนั้นไม่ใช่เอกัคตาจิต

ตอบ ไม่ ถ้าเอกัคตาจิตมันจะนิ่ง ไม่มีความคิดเหลืออยู่เลย มีแต่สักแต่ว่ารู้อย่างเดียว ในขณะนั้นมันต้องอยู่ในสมาธิเต็มที่เลย สมาธิแบบนั้นเขาเรียกว่าเอกัคตารมณ์ แต่สมาธิแบบที่ให้อยู่กับปัจจุบันก็ยังคิดได้อยู่ จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน มีสติคอยควบคุมบังคับให้คิดอยู่ในกรอบของธรรมะ อยู่ในมรรค เช่นเวลาไปคิดถึงนาย ก นาย ข ก็ไม่ใช่นาย ก นาย ข ความจริงเขาก็เป็นแค่ ดิน น้ำ ลม ไฟเท่านั้นเอง มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ถ้าไม่กินอาหารจะมีร่างกายนี้

เกิดขึ้นมาได้ไหม ไม่ได้ ร่างกายมาจากอาหาร อาหารมันก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อตายไปร่างกายก็กลายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟไป



ถาม ทุกวันนี้ลูกใช้วิธีการปฏิบัติอยู่ที่ทำงาน ให้มีสติตัวรู้ เวลาทำงานจะหยิบปากกา จะเก็บหนังสือที่ไรให้รู้ตัว แต่แวบเดียวก็หาย สักพักก็ดึงกลับมาอีก ก็คือดึงทั้งวัน บางวันก็ดึงได้น้อย บางวันก็ดึงได้เยอะ

ตอบ ก็ดี ได้เริ่มต้นปฏิบัติอย่างจริงจัง รู้แล้วว่าการปฏิบัติไม่ได้อยู่ตอนที่นั่งสมาธิ ตอนไปอยู่วัดเท่านั้น ความจริงเราปฏิบัติได้ตั้งแต่ตื่นจนถึงเวลาหลับเลย ต้องเริ่มต้นที่ ก.ไก่ ข.ไข่ก่อน ก็คือการฝึกสตินี่เอง เราสามารถฝึกได้ตลอดเวลา เพียงแต่ว่ามันยากเท่านั้นเอง เพราะมีเรื่องอื่นคอยดึงเราไปเรื่อย มีสิ่งที่อยู่ภายในใจคอยผลักไปอยู่เรื่อย นิสัยเดิมของเราชอบไหลไปกับเรื่องต่างๆ มาถูกทางแล้วพยายามทำไป แล้วจะต่อเนื่องไปเรื่อยๆ พยายามดูกายวาจาใจ ดูที่กายเป็นหลักก่อน ทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำนั้นๆ กำลังเคลื่อนไหวก็รู้ว่ากำลังเคลื่อนไหว กำลังเดินจากที่นี่ไปที่นั่นก็ให้คิดว่ากำลังเดินจงกรมไป ให้มีสติอยู่กับการเดิน อดีตผ่านไปแล้ว เรื่องที่ผ่านไปแล้วอย่าเอามาคิด นอกจากจำเป็นจริงๆ ก็ต้องคิด ถ้าเกี่ยวข้องกับการงาน หยุดเดิน ยืนเฉยๆ คิดให้พอ จะได้ไม่เสียนิสัย ถ้าเดินไปคิดไปด้วยจะเสียนิสัย จะไม่อยู่กับการเดิน ถ้าจะคิดก็ให้อยู่กับการคิด อย่าไปเดิน อย่าไปทำอะไร ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องคิดแล้ว ก็อยู่กับการกระทำต่อไป

ให้มีสติอยู่กับอิริยาบถทั้ง ๔ นี้ พอถึงเวลานั่งสมาธิจะสงบง่าย เพราะจิตไม่ได้ไปไหน อยู่ในปัจจุบันแล้ว ให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ จะสงบตัวได้อย่างรวดเร็ว สำคัญที่สุดก็คือสติ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบสติเหมือนรอยเท้าช้าง ใหญ่ที่สุดครอบรอยเท้าสัตว์ทุกชนิด สติเป็นธรรมที่ครอบธรรมอย่างอื่นได้หมดในความสำคัญ ถ้าไม่มีสติ สมาธิก็ไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด วิมุตติก็ไม่เกิด คนที่ไม่มีสติก็คือคนบ้านั่นเอง ทำอะไรไม่ได้เลย ทำบุญทำทานไม่ได้ รักษาศีลไม่ได้ ภาวนาไม่ได้ พวกเรายังพอมีสติอยู่บ้าง แต่ไม่เต็ม ๑๐๐ มีแบบ ๕๐ ๕๐ หรืออาจจะไม่ถึงด้วยซ้ำไป อาจจะเผลอสติมากกว่ามีสติ ถ้าฝึกไปเรื่อยๆ แล้ว จะมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ในตอนต้นจะรู้สึกยาก เป็นเหมือนเปลี่ยนใช้มือ เคยใช้มือขวาแล้วมาใช้มือซ้ายจะรู้สึกว่ายาก ถ้าไม่บังคับพอเผลอก็จะกลับไปใช้มือขวาทันที ถ้าไม่ควบคุมบังคับใจด้วยสติ พอเผลอก็จะไปคิดเรื่องอื่นทันที ถ้าคอยเตือนอยู่เรื่อยๆ ว่า หน้าที่หลักของเราก็คือ การมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย ไม่ใช่การงานที่ทำอยู่ นั้นเป็นงานรอง งานหลักคือการมีสติควบคุมใจ งานนี้สำคัญกว่า

ต่อไปพอมีสติอยู่กับตัวแล้ว เวลานั่งจิตก็จะสงบ พอได้พบกับความสงบจริงๆ เพียงหนเดียวเท่านั้น จะปล่อยงานภายนอกหมดเลย ทำมาตั้งแต่เกิดไม่เห็นได้อะไรเลย ไม่เหมือนกับงานนี้ ต่างกันอย่างฟ้ากับดิน นรกกับสวรรค์เลย พอสงบแล้วก็จะอยากให้สงบไปตลอดเลย ครั้งแรกสงบได้เพียง

ขณะเดียวเท่านั้นเอง แล้วก็หายไป แต่อานุภาพของความสงบนี้แรงมาก ทำให้อยากได้มาเป็นสมบัติตลอดเวลา ที่นี้ก็รู้แล้วว่างานที่แท้จริงอยู่ตรงไหน งานอย่างอื่นถ้ายังมีความจำเป็นต้องทำก็ทำไป แต่จะไม่หลงเหมือนเมื่อก่อนนี้ จะทำเท่าที่จำเป็น จะพยายามตัดให้น้อยลงไปเรื่อยๆ จนไม่ต้องทำอีกต่อไป จะได้บำเพ็ญปฏิบัติตลอดเวลา จะบวชก็ได้ ไม่บวชก็ได้ ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ข้อสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติก็ถือว่าได้บวชแล้ว บวชทางใจ ไม่ได้โกนหัวห่มผ้าเหลืองเท่านั้นเอง อาจจะปฏิบัติมากกว่าคนที่โกนหัวห่มผ้าเหลืองเสียอีก เพราะไม่รู้ว่าบวชเพื่ออะไร ถ้าบวชได้ก็ยิ่งดี

ต้องหาวัดที่มีการปฏิบัติเป็นหลัก วัดที่ส่งเสริมการปฏิบัติ วัดที่มีสถานที่สงบสงัดวิเวก ที่เรียกว่าสัปปายะ อาหารสัปปายะ อากาศสัปปายะ บุคคลสัปปายะ อยู่กับนักปฏิบัติด้วยกันนี่มันสัปปายะ ช่วยสนันสนุนกัน ถ้าไปอยู่กับพวกที่ไม่ปฏิบัติจะยากลำบาก เราจะนั่งสมาธิเขาจะเปิดวิทยุฟัง เราจะอดข้าวเขาจะกินข้าว อย่างนี้เรียกว่าบุคคลไม่สัปปายะ ถ้าปฏิบัติแล้วจะรู้ว่า อะไรเกื้อหนุน อะไรเหนี่ยวรั้ง จะต้องแก้ไข ถ้าอยู่ที่ไม่ดีก็ต้องหาที่ใหม่ ถ้าอาหารไม่ดียังพอถูไถไปได้ ถ้าอาหารดีแต่ที่ไม่ดีก็ควรหาที่ใหม่ บางทีต้องไปอยู่ที่ดีแต่อาหารไม่ค่อยดี เช่นที่ครูบาอาจารย์อยู่กัน อยู่ทางภาคกลางรับประทานอาหารแบบหนึ่ง ไปอยู่ทางนั้นรับประทานอีกแบบหนึ่ง จึงต้องฝึกไว้ก่อน ฝึกกินอาหารที่ไม่ชอบ กินข้าวเปล่าก็ได้ ไม่ต้องมีกับก็ได้ เวลาไปอยู่ทางนั้นถ้าไม่มีอะไรกินก็กินข้าวเปล่าไป

พอหิวมากๆ อะไรก็กินได้ ถ้าเลือกได้ก็จะจู้จี้จุกจิก ถ้าหิวมากๆ กินข้าวคลุกน้ำปลาก็อร่อย

ฝึกให้มีสติอยู่กับกายตลอดเวลา ไม่คุยกัน ถ้าคุยแล้วจะถูกลากไปยาวเลย พอคุยเรื่องนั้นเสร็จ ก็มีเรื่องนี้ต่อ แสดงว่าไม่มีสติแล้ว ไม่มีสติในระดับปฏิบัติ ถ้าได้เจริญสติอย่างจริงจังแล้ว จะไม่อยากจะอยู่กับใคร ถ้าอยู่ก็ไม่อยากจะพูดคุยด้วย จะทำให้เผลอได้ ถ้าต้องพูดก็พูดให้น้อยที่สุด ถามคำตอบคำ พอตอบเสร็จก็กลับตั้งสติใหม่ อยู่ที่ตัวเราต่อ นี่เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ ของการปฏิบัติ ถ้าไม่ทำอย่างนี้แล้ว นั่งสมาธิก็จะไม่สงบ เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะไม่ได้เจริญอย่างต่อเนื่อง เจริญได้แค่ครั้ง ๒ ครั้ง ๒–๓ วินาที ก็ไหลไปแล้ว มีอย่างอื่นมาฉุดลากไปแล้ว ควรไปอ่านมหาสติปัฏฐานสูตรดูเป็นหัวใจของการปฏิบัติเลย สติปัฏฐานสูตรสอนให้เจริญสติ ให้อยู่ที่กายเวทนาจิตธรรม ขั้นเริ่มต้นให้อยู่ที่กายก่อน เพราะง่ายที่สุด เวทนาจะละเอียดเข้าไป จิตยิ่งละเอียดใหญ่ ธรรมก็ไม่ค่อยมีอยู่ในใจ จะเป็นเรื่องของโลกทั้งนั้น เบื้องต้นจึงให้อยู่ที่กายก่อน

ในมหาสติปัฏฐานสูตรสอนให้ไปหาที่สงบสงัด ไปนั่งตามโคนไม้ แล้วก็ตั้งสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ พอลุกขึ้นมาก็ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย เวลายืนก็ให้มีสติอยู่กับการยืน เวลาเดินก็ให้มีสติอยู่กับการเดิน เวลาทำอะไรก็ให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ นี่คือเบื้องต้น ถ้าไม่ได้ทำอะไร ก็ให้พิจารณาดูอาการ ๓๒ ของ

ร่างกาย ดูผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูกฯลฯ ดูเข้าไปแล้วก็ดูออกมา ดูออกมาดูเข้าไป หรือจะดูซากศพชนิดต่างๆ ก็ได้ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ จนพองบวมขึ้นมา แยกเป็นส่วนๆ แขนขาไปทาง ศีรษะไปทาง มีนกมีกามาจิกมากัด พิจารณาเพื่อให้เกิดความเคยชิน สมัยนี้ไม่ได้ทิ้งศพไว้ในป่าช้าเหมือนเมื่อก่อนแล้ว ก็ต้องเอาแบบปัจจุบัน พิจารณาดูพิธีรดน้ำศพเรา เสร็จแล้วเอาศพเราไปใส่โลง ๓ วัน ๗ วัน ต่อจากนั้นก็เอามาใส่ในเตาเผา แล้วก็เผาศพเรา จนกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป

พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จิตก็จะสงบ จะเกิดปัญญา ถ้าพิจารณาอย่างเอาจริงเอาจัง เหมือนดูหนังชีวิตของเรา ฉายหนังในใจเราตั้งแต่เกิดจนตาย พิจารณาอย่างนี้ เป็นทั้งวิปัสสนา เป็นทั้งการตั้งสติอยู่กับกาย แล้วก็แยกให้กลายเป็นดินน้ำลมไฟไป เพราะร่างกายเกิดจากการรวมตัวของดินน้ำลมไฟ ให้เป็นอาการ ๓๒ ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนติดตาติดใจ จนไม่ลืมแล้ว ก็จะไม่หวั่นไหวกับการเป็นไปของร่างกาย พอผ่านร่างกายไปแล้ว ก็จะเข้าไปสู่ธรรมขั้นละเอียดกว่า คือเวทนา จิตธรรม จะเห็นจิตสงบ จิตวุ่นวาย จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จะเห็นชัด ในเบื้องต้นจะมองไม่เห็น เวลาโกรธจะไม่รู้ว่าโกรธ เวลาโลภจะไม่รู้ว่าโลภ กิเลสถึงหลอกเราได้ง่าย พอสติอยู่ในจิตแล้ว เวลาโกรธจะเห็นทันทีเลย ก็จะดับได้ทันที ถ้ายังดับไม่ได้ก็จะหาอุบายดับจนได้ เพราะเหตุที่ทำให้เกิดก็คือความหลง เหตุที่จะทำให้ดับก็คือปัญญา

ถ้ารู้ทันแล้วก็จะไม่หลง เช่นไปโกรธกระป๋องทำไม เคยโกรธกระป๋องกันบ้างไหม กระป๋องกับร่างกายนี้มันก็เป็นธาตุเหมือนกัน ทำไมไปโกรธร่างกายคนอื่น ทำไมไม่โกรธกระป๋อง เพราะรู้ว่าเป็นธาตุ แต่ร่างกายคนกลับไปเห็นว่าเป็นคน ไม่ได้เห็นว่าเป็นธาตุ เหมือนคนขับรถมาชนรถเรา กับรถไหลมาชนเอง จะมีความรู้สึกต่างกัน ถ้ารถไหลมาชนเองจะไม่โกรธ ถ้าคนขับมาชนจะโกรธมาก เพราะมีคนขับ เพราะคิดว่าเป็นคน ไม่ได้เป็นธาตุเหมือนกับรถ แต่ความจริงร่างกายคนก็เป็นธาตุเหมือนกับรถ ต้องพิจารณาว่าเป็นธาตุทั้งนั้น ไปโกรธดิน น้ำ ลม ไฟ ทำไม พิจารณาดู จะเห็นผล แต่จะเห็นเมื่อไหร่ไม่รู้นะ เพราะกว่าจะเข้าไปถึงใจได้ อาจจะใช้เวลานานกว่าการเดินทางไปเมืองนอกเสียอีก ไปเมืองนอกไปเดี๋ยวเดียว แต่ธรรมกว่าจะเข้าสู่ใจได้อาจจะเป็นเวลาหลายปี ทั้งๆ ที่ฟังอยู่อย่างนี้ กว่าจะร้องอ๋อได้ก็ผ่านไปหลายปี บางคนอาจจะเร็ว ๗ วันก็อ๋อได้ บางคนก็ ๗ ปี

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาขับรถไปแล้วฟังธรรม ทำทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกันนี้ จะสมควรหรือไม่

ตอบ ถ้าฟังไปขับไป สติก็ต้องแบ่งไปห้าสิบๆ

ถาม ถ้าไม่ใช่คนขับ

ตอบ ถ้าไม่ต้องขับรถ ก็จะมีสติฟังได้ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ขับรถได้ครึ่งหนึ่ง ฟังธรรมได้ครึ่งหนึ่ง เพราะต้องสลับสติกลับไปกลับมา เพื่อความปลอดภัยขับรถอย่างเดียวจะดีกว่า

ถาม หมายความว่าเวลาเราทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกันนี่ ทำให้เวลาทำสมาธิจิตจะรวมยากใช่ไหมครับ เพราะจะไปหลายทาง

ตอบ ใช่ จิตจะไม่นิ่ง จะส่ายไปส่ายมา ถ้าอยู่กับอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะรวมได้เร็วกว่า เวลาฝึกสติจึงควรจะทำทีละอย่าง เพราะเป้าหมายของเราคือให้จิตรวมเป็นหนึ่งสงบนิ่ง ถ้าไม่มีเป้าหมาย เวลาขับรถไม่มีอะไรฟังจะง่วงจะหลับ ก็เปิดธรรมะฟังแก้เหงาแก้ง่วงก็ได้ เป็นคนละเป้าหมายกัน ไม่ได้เป็นการเจริญสติเพื่อความสงบ เพื่อความเป็นหนึ่งของใจ เวลาทำอะไรก็ต้องพิจารณาดูว่าทำเพื่ออะไร อย่าหลงประเด็น

ถาม เวลาขับรถผมชอบเปิดฟังเทปธรรมะครูบาอาจารย์ รู้สึกจิตเบาสบาย ถ้าทำอย่างนี้ไปมีโอกาสที่จิตจะรวม แล้วขับรถไปชนได้ไหม

ตอบ เป็นไปได้น้อยมาก ขนาดตั้งใจปฏิบัติเต็มที่ยังไม่รวมเลย จิตต้องเป็นหนึ่ง ต้องอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง ถ้าทั้งฟังทั้งบริกรรมพุทโธๆ ทั้งขับรถไปด้วย ถ้ารวมก็จะไม่เป็นแบบหลับหูหลับตา จิตจะวูบลงไป แต่ยังมีสติอยู่กับการขับรถ เหมือนเวลาเดินจงกรม เคยอยู่ครั้งหนึ่ง ง่วงนอนมาก แต่เราไม่ยอมนอนบังคับให้เดินไปๆ บังคับให้บริกรรมพุทโธๆ ซ้ายขวาๆ สักพักหนึ่งจิตก็สงบวูบลงไป หายง่วงเลย หูตาสว่างเย็นสบาย ไม่รวมแบบสลบไสล แบบหลับใน แต่รวมแบบมีสติ

ถาม ถ้าเรามีพุทโธติดอยู่ในใจ เราฟังด้วย และเราพุทโธไปด้วย

ตอบ ก็อยู่ที่เราจะฟังรู้เรื่องหรือเปล่า แต่สำหรับอาตมาๆ คิดว่ามันจะสับสนไปหน่อย ถ้าฟังอย่างเดียวจะดีกว่าฟังแล้วพุทโธไปด้วย

ถาม แล้วอย่างเวลาขับรถนี่ เราพุทโธไปด้วย

ตอบ ก็ต้องรู้อยู่กับการขับ รู้อยู่กับการเบรก รู้อยู่กับการผ่อนคันเร่ง รู้ว่าต้องทำอะไร ไม่ใช่ขับไปแล้วก็คุยกันไป สนุกสนานเฮฮา อย่างนั้นแสดงว่าไม่ได้อยู่กับงานที่ทำอยู่ พยายามทำทีละอย่าง อย่าไปทำหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน ยกเว้นในเวลาที่จำเป็น เวลาขับรถก็ไม่ได้อยู่ที่พวงมาลัยอย่างเดียว ต้องอยู่ที่เบรก อยู่ที่คันเร่งด้วย นี่คือความหมายของสติ เพราะเมื่อมีสติแล้ว เวลาเราจะให้จิตอยู่กับพุทโธๆๆ มันก็จะไม่ไปสู่เรื่องอื่น ถ้าอยู่กับพุทโธๆ ไปไม่นาน เดี๋ยวมันก็รวมลง

นี่คือเป้าหมายหลักของการทำเพื่อให้จิตรวมเป็นสมาธิ จิตไม่รวมถ้าไม่มีสติ จึงต้องสร้างสติขึ้นมาก่อน เมื่อมีสติแล้วพอไปนั่งทำสมาธิมันก็จะรวมลงได้ คนที่รวมลงง่ายก็แสดงว่ามีสติอยู่แล้ว พวกเรามีสติไม่เท่ากัน คนที่มีสติน้อยก็พวกเสียสติ พวกที่ต้องเข้าไปอยู่ในโรงพยาบาล คนที่เรียนหนังสือไม่เก่งก็เพราะมีสติไม่มาก จะเรียนสูงขึ้นไป เช่นระดับปริญญาตรีโทเอก ก็ต้องมีสติมาก ถึงจะสามารถอ่านหนังสือได้นานๆ หลายๆ ปี คนที่ไม่มีสตินี่ พอจบม. ๓ ก็เรียนต่อไปไม่ไหวแล้ว สติของแต่ละคนพัฒนามาไม่เท่าเทียมกัน ถ้าได้พัฒนา

มามากก็สามารถเจริญปัญญาได้มาก เจริญสมาธิได้มากตามกำลังของสติ ไม่ว่าจะภาวนาเพื่อปัญญาหรือเพื่อสมาธิ ก็ต้องมีสติเป็นตัวพาไป เวลาจะทำสมาธิก็ต้องมีสติอยู่กับพุทโธ เวลาเจริญปัญญาก็ต้องมีสติอยู่กับไตรลักษณ์ ต้องคิดแต่เรื่องไตรลักษณ์อย่างเดียว เห็นอะไรแล้วต้องเห็นเป็นอนิจจังไปหมด เห็นเป็นทุกข์ไปหมด ไม่อยากได้ ใครอยากจะได้ความทุกข์บ้าง จะให้เงินมาเป็นแสนก็ไม่อยากจะได้ เอามาแล้วต้องทุกข์กับการดูแลรักษา ไม่มีมันเราก็อยู่ได้ ถ้าเป็นพระนะเพราะมีครบถ้วนบริบูรณ์แล้วกับสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ

พระพุทธเจ้าจึงทรงห้ามไม่ให้พระรับเงินรับทอง ตอนหลังก็ทรงอนุโลมผ่อนผัน ถ้าจะถวายเงินให้กับพระก็ให้ฝากไว้กับไวยาวัจกร ถ้าต้องการอะไรก็สั่งให้เขาไปหามา จะเอาไปทำบุญทำทานก็สั่งให้เขาไปทำ ไม่ให้ยึดถือเป็นสมบัติของตนเองเพราะไม่จำเป็น จะมีแต่ความทุกข์ตามมา ดีไม่ดีก็ถูกโจรผู้ร้ายมาปล้นมาฆ่า แต่ก็ยังอยากจะมีกัน พอโดนจี้โดนปล้นก็ร้องห่มร้องไห้ เสียใจ เพราะไม่ได้หัดอยู่แบบไม่ต้องใช้เงินใช้ทองกัน ชอบอยู่แบบใช้เงินใช้ทอง พอหามาได้แล้วก็ต้องเอาไปให้คนอื่นอยู่ดี จึงอย่าไปมีมัน เมื่อไม่มีก็ไม่ต้องทำทานไม่ต้องทำบุญ หมดภาระไป



ถาม ฟังธรรมแล้วคิดตามอย่างนี้ได้ไหมคะ

ตอบ อันนี้ก็อาศัยปัญญาของคนอื่นไง เหมือนกับรถเราสตาร์ทไม่ได้ เราอาศัยคนคอยเข็นให้ ฟังไปแล้วคิดตามไปเรื่อยๆ การฟังธรรมจึงมีประโยชน์มาก เวลาหลวงตาแสดงธรรม ท่าน

จะแสดงเหตุแสดงผลอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราฟังเรื่อยๆ ต่อไป เราก็จะคิดเป็นเหมือนท่าน มันเป็นอย่างนี้เพราะเหตุนี้ เอาเหตุเอาผลมาเทียบเคียงกัน ไม่เอาอารมณ์ ไม่เอาความรู้สึกของตัวเองมาเป็นที่ตั้ง ถึงต้องอยู่ใกล้บัณฑิต **อเสวนา จ พาลานัง ปัณฑิตานัญ จ เสวนา** การได้คบค้าสมาคมกับบัณฑิต เป็นมงคลสูงสุดของชีวิต บัณฑิตที่ ๑ ก็คือพระพุทธเจ้า บัณฑิตที่ ๒ ก็คือพระอรหันต์ บัณฑิตที่ ๓ ก็คือพระอริยบุคคล ตามลำดับลงมาเรื่อยๆ บุคคลเหล่านี้สามารถทำให้เราดีขึ้นได้ ฉลาดขึ้นได้ คนพาลก็พวกที่ชอบดื่มเหล้าเมายา เที่ยวเตร่เฮฮาสนุกสนาน เกียจคร้าน มักง่าย ขี้โกง อย่าไปคบค้าสมาคมกับคนพวกนี้ เพราะจะทำให้เราติดนิสัยของเขามาด้วย เพราะทำชั่วมันง่าย ใครๆ ก็อยากจะได้อะไรมาง่ายๆ การโกงมันง่ายกว่าการหามาด้วยความสุจริต สอบเอ็นทรานซ์ก็เหมือนกัน โกงข้อสอบมันง่ายกว่ามานั่งท่องตำราตั้งหลายเล่ม แต่มันไม่ดีหรอก เราไม่ได้อะไรจากการโกง มีแต่เสีย มีแต่ขาดทุน ควรเข้าหาบัณฑิตอยู่เรื่อยๆ ที่ไหนมีครูบาอาจารย์ มีคนฉลาด เราเข้าไปหาท่านแล้ว เราได้ความรู้ได้ความฉลาดเพิ่มขึ้น เราได้กำไร

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ท่านอาจารย์เน้นเรื่องสติ เรื่องการสำรวมอินทรีย์ เรื่องศีล พวกนี้เป็นเรื่องเดียวกันหมด แล้วเพื่อจะทำให้สติมั่นคง ได้ทั้งศีล การสำรวมอินทรีย์เล่าครับ

ตอบ ต่อเนื่องกัน สนับสนุนกัน เป็นเหมือนวงกลม ตัวนี้ก็ดันตัวนั้น ตัวนั้นก็ดันตัวต่อไป จนกลับมาดันตัวนี้ใหม่ ต่าง

ฝ่ายต่างดันกัน ทำให้มีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเรายืนเข้าแถวเป็นวงกลม พอคนที่อยู่ข้างหลังเราดันเรา เราก็ต้องดันคนข้างหน้า คนข้างหน้าก็ต้องดันคนต่อไปๆ จนย้อนกลับมาดันคนที่อยู่ข้างหลังเรา แล้วก็ดันเราต่อไปอีก ตัวที่สำคัญที่สุด ที่เป็นตัวริเริ่มก็คือสติ ที่จะทำให้ทุกอย่างเริ่มขยับไปเริ่มพัฒนาไป ถ้าเมื่อคืนนี้กินเหล้าเมา ตื่นขึ้นมายังเมา ไม่มีสติ ก็จะมาวัดไม่ไหว มาทำบุญทำทานมาฟังเทศน์ฟังธรรมไม่ได้ หรือมาแล้วกลางทางก็แวะซื้อเบียร์ดื่ม พอมาถึงที่นี่ก็ต้องนั่งในรถ เพราะไม่มีสติ ตัวสำคัญตัวแรกก็คือสติ ถ้าไม่มีสติก็จะไม่สามารถควบคุมใจให้ทำภารกิจต่างๆ ได้ ถ้าทำตอนที่เมาก็จะทำไปแบบผิดๆ ถูกๆ ขับรถชนกันตายก็เพราะเมาแล้วขับ สติจึงเป็นตัวสำคัญที่สุดในบรรดาธรรมะทั้งหลายทรงเปรียบเทียบเป็นเหมือนรอยเท้าช้าง ครอบรอยเท้าของสัตว์ทุกชนิดได้หมด ถ้าไม่มีสติ ทานศีลภาวนาวิมุตติหลุดพ้นก็จะไม่เกิด ถึงแม้วิมุตติหรือปัญญาหรือภาวนาจะเป็นธรรมะที่สูงมาก ก็ยังต้องมีสติเป็นผู้สนับสนุนผลักดัน เราสามารถเจริญสติได้ตลอดเวลา ไม่ว่าอยู่ในวัดหรือนอกวัด เพราะมันอยู่ที่ตัวเรา แต่เราไม่ฝึกทำให้เป็นนิสัย จึงชอบทำแบบไม่มีสติ คือมีสติบ้าง แต่ไม่พอต่อการปฏิบัติธรรม มีเพียง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ปุถุชนคนธรรมดาสามัญจะมีสติประมาณร้อยละ ๕๐ พอควบคุมดูแลจิตใจให้ทำอะไรได้ ยังมีสติไม่ถึง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ทำอะไรก็จะเผลอไปคิดเรื่องอื่น แล้วก็กลับมาดูบ้าง กลับไปกลับมา มีสติเพียง ๕๐ เปอร์เซ็นต์อยู่ที่นี่ห้า ๕๐ ไปที่นั่น ๕๐ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ถ้าเป็น

สติของนักปฏิบัติจริงๆ จะมี ๑๐๐ ทั้ง ๑๐๐ อยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้ตลอดเวลา ทำอะไรก็จะอยู่ตรงนี้อย่างเดียว เวลารับประทานอาหารก็อยู่กับการรับประทานอาหาร เวลาเคี้ยวก็อยู่กับการเคี้ยว แต่ไม่ทำอย่างเชื่องช้า ไม่ทำแบบตักข้าวขึ้นมาหนอ ใส่เข้าไปในปากหนอ กำลังเคี้ยวหนอ กำลังกลืนหนอ ไม่ต้องทำอย่างนี้ เพราะสติไวพอ ทำตามธรรมดา ให้มีสติเฝ้าดูอยู่ ตอนฝึกใหม่ๆ สำหรับบางคนอาจจะเป็นประโยชน์จากการทำแบบช้าๆ เพื่อฝึกให้มีสติอยู่กับการกระทำนั้นๆ เมื่อถึงเวลาจริงๆ แล้ว ต้องสามารถดำเนินชีวิตไปอย่างปกติ มีสติตามรู้อยู่ตลอดเวลา

ถาม ถ้าทำช้าๆ จะมีช่องว่างแทรกเข้าไปในจิตได้

ตอบ ใช่ กิเลสจะมีช่องแทรกเข้ามาได้

ถาม ถ้ามันถี่ โอกาสแทรกก็จะมีน้อย

ตอบ แล้วแต่จริต บางคนอาจจะได้ประโยชน์จากการทำช้าๆ ก่อน พอมาเป็นครูเป็นอาจารย์ก็จะสอนให้ทำแบบนี้

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าอารมณ์มากระทบ เรารับรู้อารมณ์แต่ยังปล่อยวางไม่ได้

ตอบ เป็นการใช้สติกับสมาธิแก้ปัญหา แต่ไม่ได้แก้อย่างถาวร ไม่ได้ไปแก้ที่รากของปัญหา คือความหลงที่ไปมองสิ่งที่มากระทบว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ต้องพิจารณาจนเห็นว่าไม่ได้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่มีตัวตน อย่าง

เรือที่ลอยมาชนเรา เราจะไม่โกรธ แต่ถ้ามีคนพายอยู่แล้วมาชนเรานี่ เราจะโกรธ เพราะไปมองว่าเป็นคน ต้องพิจารณาว่าเป็นธรรมชาติ เวลาโดนฝนเปียก เราไม่โกรธฝน แต่ใครเอาน้ำมาสาดให้เราเปียก เราก็โกรธ แต่ก็เปียกเหมือนกัน



ถาม ระหว่างวันนี่เราตามดูอารมณ์ ความรู้สึกที่มากระทบ แวบๆ แต่บางทีเวลาเราคิดคอยจะเผลอไปคิดเรื่องต่างๆ รู้สึกว่าเราดูอารมณ์มากกว่าตามความคิด

ตอบ วิธีแก้ก็คือใช้บริกรรมพุทโธ อย่าไปดู ถ้าเราพุทโธแล้วจะคิดไม่ได้ จิตในแต่ละขณะนี่จะคิดได้เรื่องเดียว ถ้าเราพุทโธอยู่จะไปคิดเรื่องนู้นเรื่องนี้ไม่ได้ เพียงแต่ว่าขณะหนึ่งมันสั้นแล้วมันเร็วมาก เวลาพุทโธปั๊บอีกขณะหนึ่งมันก็แวบไปได้ ฉะนั้นบางทีเราต้องบริกรรมถี่ๆ ต้องเฝ้าดูอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังพุทโธอยู่หรือเปล่า

ถาม ใช้ลมไม่ได้ ต้องใช้พุทโธอย่างเดียว

ตอบ เมื่อจิตเริ่มคิดแล้ว ดูลมอาจจะไม่พอ

ถาม ถ้าอย่างนี้ก็ต้องเปลี่ยนมาเป็นภาวนาพุทโธ

ตอบ ก็ได้ก็ลองดูก็แล้วกัน ดูว่าอะไรมันได้ผล

ถาม เรานั่งสมาธินี่เราเอาลมอย่างเดียว ไม่เอาพุทโธได้ไหม

ตอบ ได้

ถาม ถ้าเราเดินเราเคลื่อนไหว เราเอาพุทโธ

ตอบ ได้

ถาม หรือเดินจงกรมเอาเท้าอย่างเดียว

ตอบ ได้

ถาม เอาแค่ ๓ อย่างนี้

ตอบ ก็ลองดูก็แล้วกัน ในแต่ละอิริยาบถว่าอันไหนได้ประโยชน์ เป้าหมายก็คือไม่ต้องการให้จิตไปคิดเรื่องราวต่างๆ เป็นหลัก ให้จิตรู้อยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่บางทีความคิดของเรามันละเอียด เราไม่รู้ว่ากำลังคิดอยู่ เรามองไม่เห็น แต่ก็ไม่เป็นไร ให้รู้อยู่กับสิ่งที่เราเห็น ส่วนใหญ่ก็คือร่างกาย ก็ให้รู้อยู่กับการเคลื่อนไหวไปมา อย่าเดินไปแล้วก็คิดถึงงานที่ทำมาเมื่อวานนี้ หรืองานที่จะต้องไปทำในวันพรุ่งนี้อย่างนี้เป็นต้น ให้รู้ว่าเราอยู่กับซ้ายขวาหรือเปล่าเท่านั้นเอง มันอยู่อย่างนั้นหรือเปล่า แต่ถ้าซ้ายขวาๆ แล้วมันก็ยังคิด ก็ใช้บริกรรมพุทโธเข้าไปเสริมก็ได้ เพราะพุทโธจะสกัดได้ รู้สึกว่าหลวงตาท่านจะเน้นเรื่องพุทโธนี้มาก เพราะท่านเคยใช้พุทโธทำจิตของท่านให้สงบ ในช่วงที่จิตของท่านเคยเสื่อมไป ตอน

ที่ท่านไปทำกลดอยู่เดือนสองเดือน แล้วจิตมันไม่สงบ พยายามนั่งอย่างไรก็ไม่สงบ

ตอนหลังท่านก็จับได้ว่าต้องมีพุทโธ ท่านก็เลยพุทโธในอิริยาบถ ๔ ไม่ว่าจะทำอะไรก็พุทโธ ไม่ให้ไปคิดอะไร เพราะตอนนั้นท่านก็อยู่คนเดียว ไม่มีภารกิจที่ต้องไปเกี่ยวข้องกับใครที่ไหน ก็คิดแต่พุทโธๆๆ อย่างเดียว ไปกับภารกิจที่ทำอยู่ในปัจจุบัน เช่นเดินบิณฑบาตไปใจก็พุทโธไป ไม่ใช่บิณฑบาตไปแล้วก็คิดถึงเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ เวลาปัดกวาดก็พุทโธอยู่กับการปัดกวาด เวลาฉันก็พุทโธไป จิตก็จะถูกตะล่อมเข้ามา พอมานั่งสมาธิก็พุทโธๆๆ ต่อ เดี๋ยวมันก็สงบลง แต่ถ้ากำหนดสติแล้วดูตามมันก็จะตามมันไปเรื่อยๆ มีบางที่สอนให้มีสติดูความคิด ดูตามความคิด มันก็คิดไปเรื่อยๆ แล้วก็ตามไปเรื่อยๆ มันก็เหมือนกับวิ่งจับลิง มันก็ไม่หยุดสักทีจะหยุดต้องสกัดมันไม่ให้มีที่วิ่ง คือเอาพุทโธมาขวางข้างหน้าขวางข้างหลัง ขวางข้างๆ ข้างซ้ายข้างขวา มันไปไหนไม่ได้มันก็หยุด



ถาม ลูกภาวนาด้วยพุทโธ แล้วเวลาไปทำบุญที่วัดต่างๆ นี้ เวลาพระอาจารย์นำนั่งสมาธิจะเป็นยุบหนอพองหนอ หรือไม่ก็สัมมาอรหัง อย่างนี้จะต้องเปลี่ยนตามไหมคะ

ตอบ ไม่ต้องเปลี่ยน เราก็ทำของเราไป เคยถนัดอะไรก็ทำไป ไม่มีใครรู้ว่าเราทำอะไรอยู่ในใจ ถ้าสับสนแล้วก็ถ่วงความเจริญก็อย่าไป ไปที่ส่งเสริมให้เราเจริญ ไม่ได้หมายความว่าท่าน

ไม่ดีไม่ถูก เพียงแต่สอนวิธีที่ต่างกันเท่านั้นเอง เราถนัดอย่างหนึ่งแล้วต้องไปทำอีกอย่างหนึ่ง ก็จะไม่ถนัด จะไม่ได้ผล ถ้าถนัดอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ควรไปหาคนที่สอนแบบที่กำลังปฏิบัติอยู่ ท่านจึงสอนเรื่องบุคคลสัปปายะ คนที่อยู่ร่วมกันต้องมีแนวทางปฏิบัติที่เหมือนกัน



ถาม อาการของการฆ่ากิเลสในระหว่างที่ภาวนา ระหว่างที่วิปัสสนานี่มีอาการอย่างไร

ตอบ ต้องฆ่าตอนที่มันออกมา เช่นเวลาโกรธปั๊บก็ต้องฆ่ามันตอนนั้น ก็ต้องระงับความโกรธตอนนั้น เวลาโลภก็ต้องระงับตอนนั้น

ถาม อย่างแรกคือพิจารณาให้เห็นชัดก่อน

ตอบ ให้เห็นว่าเป็นโทษ เห็นเป็นเหมือนงูพิษ พอเจอปั๊บก็เอามีดฟันหัวมันเลย พอเห็นงูพิษเรารีบหาอะไรฟาดมันเลยใช่ไหม มันเกิดตรงไหนเวลาไหน ก็ต้องระงับดับมันตอนนั้น จะทำได้หรือไม่ได้เท่านั้นเอง ถ้าทำได้ก็สบาย ก็ไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายใจ ถ้าทำไม่ได้ก็วุ่นวายใจ จึงต้องฝึก ปัญหาอยู่ตรงที่ไม่รู้จักตัวกิเลส ไม่รู้ว่ากำลังโลภ ไม่รู้ว่ากำลังโกรธ จึงไหลไปตามความโลภ ไหลไปตามความโกรธ เวลาขับรถเกิดอุบัติเหตุก็ลงมาก็ด่าว่ากัน ทำไมทำอย่างนี้ ทำไมขับอย่างนี้ แต่ไม่รู้ว่ากำลังโกรธ ถ้าไม่โกรธจริงๆ ก็จะเฉย มีอะไรก็ว่ากันไปคุยกันไป

ถาม ฉะนั้นต้องฝึกสติไว้ตลอดเวลาเท่านั้นเองใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ สติเป็นตัวดูเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในกายกับในใจของเรา พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสให้มีสติอยู่ที่กาย ที่เวทนา ที่จิตก็คืออารมณ์ และก็อยู่ที่ธรรม คิดไปในทางธรรมหรือเปล่า ถ้ามีสติอยู่ใน ๔ ส่วนนี้ ส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็จะรู้ทันกับเหตุการณ์ที่จะมาเขย่า มาสร้างความทุกข์ให้กับเรา แล้วก็จะแก้มันได้



ถาม แนวทางในการปฏิบัติธรรม ต้องใช้ความเพียรเป็นหลัก จะทำความเพียรแบบไหน ให้ฉลาดให้ได้ผลที่สุด

ตอบ เพียรสร้างสติก่อน สติเป็นตัวสำคัญที่สุด ถ้าเพียรแล้วไม่มีสติก็เสียเวลาเปล่าประโยชน์ทำไปก็ไม่ได้ผล ได้แค่กิริยาอาการนั่งสมาธิไป ใจก็ลอยไปลอยมา ไม่สงบ

ถาม อย่างนั้นจะเริ่มอย่างไร เพื่อให้มีสติ

ตอบ ให้ฝึกตั้งสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย ให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา เฝ้าดูร่างกายเป็นเหมือนนักโทษ เป็นสมบัติที่มีค่ามาก ต้องเฝ้าดูอยู่ทุกเวลานาที ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องเฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้มันเคลื่อนจากสายตาของจิตไปเลย อย่างนี้ถึงจะมีสติ เป็นสิ่งที่พูดง่ายแต่ทำยาก เพราะโดยธรรมชาติ จิตไม่ชอบอยู่กับร่างกาย ชอบอยู่กับเรื่องอื่น เรื่องที่มีความผูกพันมากก็อยู่กับเรื่องนั้นมาก พอตื่นขึ้นมาก็กระโดดไปหาเรื่องนั้นทันทีเลย เรื่องงานเรื่องเที่ยว ต้องใช้ไตรลักษณ์ต้องใช้ปัญญาตัดมัน อย่างตอนนี้เราอยู่ตรงนี้ เรื่องงานอยู่ตรงนั้น คิดไปก็เปล่า

ประโยชน์ ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าจำเป็นต้องคิดก็คิดให้ทะลุปรุโปร่งไปเลย พอเสร็จแล้วก็หยุดคิด กลับมาดูที่ร่างกายเราต่อ ถ้าจำเป็นต้องคิด ก็หยุดทำงานอย่างอื่นก่อน นั่งเฉยๆ แล้วคิดให้พอ พอเรียบร้อยแล้ว ก็ไม่ต้องคิดเรื่องนั้น ถ้ามีอะไรต้องทำต่อก็ทำไปด้วยสติ ให้กลับมาอยู่ในปัจจุบันเสมอ ปัจจุบันเป็นฐานปฏิบัติการของจิต ต้องเป็นปัจจุบันถึงจะเป็นการปฏิบัติ ถ้าเป็นอดีตเป็นอนาคต ก็เป็นจินตนาการเป็นสัญญา ยกเว้นถ้าพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วไปเกี่ยวข้องกับอดีตปัจจุบันอนาคต อย่างนี้ไม่เป็นสัญญา เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณา แต่พิจารณาในปัจจุบัน เช่นพิจารณาการเกิดการแก่การเจ็บการตายของเรา ต้องพิจารณาทั้งอดีตปัจจุบันอนาคต ให้เห็นภาพรวม ตั้งแต่ดวงวิญญาณเข้ามาสู่ร่างกายจนแยกออกจากร่างกายไปในที่สุด ต้องพิจารณาให้ครบวงจร อย่างนี้ไม่เป็นการติดอดีตอนาคต เป็นปัจจุบัน แต่คิดเกี่ยวกับอดีตเกี่ยวกับปัจจุบันเกี่ยวกับอนาคต เป็นวิปัสสนา เพราะปัญญาต้องเห็นทั้ง ๓ ส่วน จึงจะเข้าใจ เห็นภาพได้อย่างชัดเจน ถ้าเห็นแต่ปัจจุบันอย่างเดียว ไม่เห็นอดีต ไม่เห็นอนาคต ก็จะเห็นไม่ชัด ไม่เห็นอนิจจัง การเปลี่ยนแปลง เราเห็นตัวเราทุกวัน หน้าตาก็เหมือนเดิม ไม่เห็นเปลี่ยนตรงไหนเลย แต่ถ้ากลับไปดูตอนเป็นเด็ก ดูอีก ๒๐ ปีข้างหน้า ว่าจะเป็นอย่างไร ก็จะเห็นชัด ว่ามีการเปลี่ยนแปลง นี่คือการพิจารณาต้องพิจารณาให้เห็นทั้ง ๓ ส่วน เป็นการพิจารณา อนิจจัง ส่วนการพิจารณาทุกข์ก็ดูว่าร่างกายมีสุขไหม มีลูกแล้วสุขไหม

สุขมากกว่าทุกข์ หรือทุกข์มากกว่าสุข ถามตัวเองดู ชั่งน้ำหนักดู มีกับไม่มี อย่างไหนสบายกว่ากัน เปรียบเทียบดูก็เห็นได้ชัด

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาเราโกรธ พอสักพักมีสตินึกได้ว่า สิ่งที่เราทำมันไม่ถูก

ตอบ ปัญญาช้ากว่ากิเลส ต้องพยายามทำให้ดับได้ทันที ต้องเร็วขึ้น ต้องพัฒนาไปเรื่อยๆ เตือนตนว่าอย่าไปโกรธ ความโกรธเป็นโทษเป็นทุกข์ ไม่เป็นประโยชน์กับเรา ก็จะเร็วขึ้นไปเรื่อยๆ สำคัญที่สติ รู้ไม่ทัน เหมือนยามไม่ได้เฝ้าอยู่ที่ประตู ไปเดินเที่ยวที่ไหนไม่รู้ ขโมยเข้าไปในบ้านแล้ว กิเลสยังเร็วกว่าปัญญา

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ขอกราบเรียนถามเกี่ยวกับเรื่อง ขณะที่จิตจะออกจากร่าง

ตอบ อย่าไปคาด ขอให้ปฏิบัติไป ให้อยู่กับปัจจุบัน มีสติมีปัญญาแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรทั้งนั้น อย่าไปคาด ถ้ายังไม่รู้อย่าไปคาด ปฏิบัติไปดีกว่า เพราะของอย่างนี้คาดไม่ได้ เพราะเวลาถึงจุดวิกฤติแล้วทุกสิ่งทุกอย่างมันจะเป็นอัตโนมัติ เหมือนกับนักมวยที่ซ้อมดีขนาดไหนก็ตาม พอขึ้นเวทีแล้ว อาจารย์โค้ช หรือเพื่อน ก็ช่วยกันไม่ได้แล้วละ ได้แต่เชียร์ พอโดนแย็บก็งงเหมือนไก่ตาแตก ไม่รู้จะทำอย่างไรแล้ว พยายามฝึกไว้ให้ดี ฝึกไว้ให้คล่อง พยายามมีสติอยู่กับตัวอยู่ตลอดเวลา พยายามมีปัญญาเตือนสติเสมอว่า เรื่องความตายนี้เป็นเรื่องธรรมดา เท่านั้นแหละมันจะรักษาจิตให้นิ่งให้สงบได้ ถ้าแว่บออกจากจุดนี้ไป จะวุ่นวายขึ้นมาทันที พอวุ่นวายแล้วก็จะทุกข์ขึ้นมา จะเสียหลัก เหมือนกับถูกแย็บจนงงเป็น

ไก่ตาแตก จึงต้องฝึกสติอยู่เสมอ แล้วเจริญมรณานุสสติอยู่เรื่อยๆ อยู่กับตัวตลอดเวลา

ถาม อย่างนี้ถ้าเราฝึกสติไว้ตลอดเวลา สมมุติว่าถ้าสติเกิดแล้วนี่ความกังวลในวินาทีที่จะตายนี้มันน่าจะหมดไปไหมครับ

ตอบ ก็ต้องไปพิสูจน์ดูเอง ครูบาอาจารย์ท่านถึงไปนั่งสมาธิอยู่ที่ทางเสือเดิน ที่ไหนมีเสือ มีหมี มีสัตว์ดุร้าย มีอะไรที่น่ากลัว ต้องไปที่ตรงนั้น เพราะที่ตรงนั้นมันเป็นเหมือนกับขึ้นเวที ขณะที่เราเดินจงกรม อยู่ในบ้าน อยู่ในวัดนี่ เป็นการฝึกซ้อมต่อยกระสอบทรายอยู่ในค่าย อยู่กับครูอาจารย์ ที่ตรงไหนที่เรากลัว เราต้องไปตรงนั้น แล้วดูว่าจะสามารถควบคุมจิตให้เป็นปกติ เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้นได้หรือเปล่า ถ้าทำได้ก็ผ่าน ก็สบาย อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ไปที่ไหนก็ไปได้ ไม่ว่าเวลาไหน จะไม่มีข้อแม้อะไรทั้งสิ้นเลย สำหรับคนที่ผ่านเรื่องความตายไปแล้ว

ถาม เวลาคนที่กำลังจะตายนี่ ร่างกายจะตายทุกส่วนพร้อมกันไหม

ตอบ เราไม่ได้เป็นหมอ เราไม่รู้หรอก ความจริงร่างกายมันไม่ได้ตายมันไม่ได้เป็น มันก็เป็นเหมือนกับนาฬิกา มันก็ทำงานของมันไป ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งหยุดไป มันก็ทำให้ส่วนอื่นหยุดไปด้วย เช่นหัวใจหยุดเต้นเสียอย่างเดียว มันก็หยุดหมด ตับไตไส้พุงจะดีขนาดไหน ก็ต้องหยุดตามไปด้วย ถ้าตัวสำคัญหยุดทำงานปั๊บก็จบ ถ้าหัวใจยังเต้นอยู่ แต่ไตไม่ทำงานไปข้าง

หนึ่ง ก็ยังอยู่ได้ หรือปอดเสียไปข้างหนึ่งอีกข้างหนึ่งก็ยังทำงานได้ เรื่องเหล่านี้ไม่ต้องไปสนใจมันมากจนเกินไป เราไม่ใช่หมอ มาดูที่ใจเราเป็นหลักดีกว่า เรื่องร่างกายก็เหมือนรถยนต์ เวลารถยนต์เสียก็เอาเข้าอู่ ให้ช่างเขาดู ให้เขาซ่อม ให้เขาแก้ ถ้าช่างบอกว่าซ่อมไม่ได้ก็ขายไป แล้วก็ไปซื้อคันใหม่ ซ่อมไปก็ไม่คุ้มอย่าไปซ่อมมันดีกว่า ความตายมันลำบากตรงที่ความเจ็บปวดเท่านั้นเอง ถ้าเราผ่านความเจ็บปวดได้ เช่นนั่งสมาธิไปนานๆ จะเจ็บจะปวดอย่างไร ใจก็นิ่งเป็นสุขได้ หาวิธีรับมันให้ได้ ถ้ารับมันได้แล้ว มันจะปวดแต่กาย แต่จะไม่ปวดที่ใจ ปวดที่ใจมัน ๙๐ เปอร์เซ็นต์ ปวดที่กายแค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าสามารถระงับดับความปวดที่ใจได้แล้ว ความปวดที่กายจะไม่เป็นปัญหาเลย คนเราที่กลัวกัน ก็กลัวความเจ็บเวลาจะตาย เสียดายที่จะต้องจากทุกสิ่งทุกอย่างไป แต่ถ้าไม่มีอะไรสักอย่าง ไม่มีสมบัติอะไรสักชิ้นหนึ่ง จะไปเสียดายกับอะไร

ถ้าพิจารณาเรื่องราวเหล่านี้ไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งไปพิจารณา พิจารณาพอให้รู้บ้าง พอรู้สึกหดหู่ก็หยุดก่อน แล้วหันมาทำสมาธิ เจริญเมตตาภาวนาก็ได้ **สัพเพสัตตา อเวรา โหนตุ** ทำจิตให้สงบด้วยการเจริญเมตตาภาวนา พอจิตสงบแล้วค่อยกลับมาพิจารณาใหม่ ตอนต้นก็พิจารณาแบบง่ายๆ ก่อน เช่นเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้ ก็ท่องไปก่อน เป็นนกแก้วไปก่อน ยังไม่ต้องไปคิดลึก คิดลึกแล้วเดี๋ยวกิน

ไม่ได้ นอนไม่หลับ แต่สำหรับเราเองนี่มันแปลก ตั้งแต่อายุ ๑๒ เห็นคนตาย เห็นเพื่อนนักเรียนตายที่โรงเรียน มันติดหู ติดตา ติดใจ แล้วก็คิดอยู่ตลอดเวลา ว่าเราก็ต้องเป็นเหมือนกัน อีกหน่อยพ่อแม่พี่น้อง คนนั้นคนนี้ ก็ต้องเป็นเหมือนกันหมด แต่ไม่หดหู่ เหมือนเป็นการรื้อฟื้นความรู้เก่า ว่านี่แหละคือความจริง แต่มันไม่หมกมุ่นนะ

เพราะตอนนั้นก็ยังเป็นเด็กอยู่ มีเรื่องอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ไหนจะต้องไปเรียนหนังสือ ไปทำอะไรต่างๆ ก็ทำไป แต่ความรู้นี้มันก็อยู่ลึกๆ ในใจ บางครั้งก็จะโผล่ขึ้นมาเตือน แต่ไม่ถึงกับทำให้หมดกำลังจิตกำลังใจที่จะอยู่ต่อไป ทำอะไรต่อไปก็สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างปกติ เหมือนมีภูมิคุ้มกัน เหมือนฉีดวัคซีนไว้ หากเสียคุณพ่อคุณแม่ไปตอนนั้น จะไม่รู้สึกเศร้าโศกเสียใจ อาจจะเสียใจบ้าง อะไรบ้าง แต่จะไม่ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะรู้ล่วงหน้ามาก่อนแล้ว จิตใจก็จะไม่วุ่นวาย ควรจะมีธรรมะนี้ไว้บ้าง เป็นเหมือนยา หรือวัคซีน ถ้าลูกจากเราไปก่อน เราจะทำอย่างไร หรือคนที่เราไม่คาดคิดว่าจะจากเราไป เขาไปก่อนเราอย่างนี้ แต่ถ้าคิดเผื่อไว้บ้างว่า ไม่มีอะไรแน่นอนนะ เขาไม่ไปก่อนเราๆ ก็ไปก่อนเขา หรือไม่ก็ไปพร้อมๆ กัน ก็มีอยู่ ๓ ทาง แต่ต้องทำจิตให้สงบก่อนนะ ถ้าจิตไม่สงบแล้วมันเป็นสิ่งที่ไม่น่าคิด



ถาม ในการเจริญสติวิปัสสนา ก็คือการตามรู้เท่ารูปนามใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ เป็นการฝึกตั้งสติมากกว่า

ถาม ถ้าเป็นสติก็จะเห็นเพียงกายกับใจที่เคลื่อนไหวอยู่ คือจะไม่เห็นในรูปของความตายที่เป็นนิมิต แสดงว่าการทำแบบนี้เป็นสมถะเท่านั่นเอง แต่เข้าใจว่าเป็นวิปัสสนา

ตอบ เป็นวิปัสสนาแบบหยาบๆ ถ้าเห็นการเปลี่ยนแปลงของกาย เห็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ต่างๆ แต่ยังไม่พอ เพราะเป้าหมายของการเจริญ อยู่ที่การกำจัดความโลภความโกรธความหลง เพื่อให้รับกับการเปลี่ยนแปลงให้ได้ เช่นร่างกายจะตายวันนี้จะรู้สึกเฉยๆ ได้หรือไม่ จะรับได้หรือไม่ อยู่ที่ตรงนี้ ตอนนี้เราก็รู้ว่าร่างกายต้องแก่เจ็บตาย แต่ยังเป็นทฤษฎีอยู่ ยังไม่ได้เจอของจริง แต่ถ้าหมอบอกว่ามีเวลาอยู่ ๓ เดือน จะรับได้ไหม จะรู้สึกเฉยๆ ได้ไหม ถ้าได้ก็แสดงว่าได้ผล แต่ถ้าไม่ได้ก็แสดงว่ายังไม่ได้ผล จึงต้องไปพิสูจน์กับของจริง เวลาปฏิบัติอยู่ในบ้านเหมือนกับชกต่อยกับกระสอบทราย ไม่เหมือนชกต่อยบนเวที แต่ก็เป็นการเริ่มต้นที่ดี เป็นการฝึกสติไว้ควบคุมจิตใจ เพื่อเป็นฐานของปัญญาที่เห็นว่ามีการเกิดดับๆ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จะรับกับความจริงนี้ได้หรือไม่ ก็ต้องพิสูจน์ดู รู้ทางทฤษฎีว่าร่างกายต้องแก่เจ็บตาย ก็ต้องพิสูจน์ดูว่าปล่อยวางได้หรือไม่ ถ้าปล่อย

ได้ ไปอดข้าวในป่า อยู่วัดป่า ๓ วันไม่ต้องกินข้าวก็ได้ ไปนอนที่ไหนก็ได้ ให้นอนที่ไหนก็นอนได้ ให้อยู่ในป่าช้าก็อยู่ได้ ถึงจะพิสูจน์ได้ว่าการปฏิบัติได้ผลหรือไม่

ถาม จริงๆแล้วควรเจริญทั้งสมาธิทั้งปัญญาควบคู่กันไป

ตอบ ทำสลับกันไป ถ้าสมาธิยังไม่เต็มที่ ปัญญาจะทำงานไม่ได้ผลเต็มที่ สมาธิจะเต็มที่ได้จิตต้องรวมลง เหลือเพียงแต่สักแต่ว่ารู้ ปล่อยวางร่างกาย รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ถึงแม้จะมาสัมผัสแต่จิตจะไม่ยุ่งเกี่ยวด้วย จะอยู่นิ่งๆ ตามลำพังถึงจะมีพลังเบรกกิเลส เพราะการทำสมาธิเป็นการหยุดจิต เมื่อจิตหยุดกิเลสก็ทำงานไม่ได้ แต่เราไม่เคยหยุดจิตมาก่อน จึงไม่รู้จะหยุดอย่างไร เหมือนขับรถแต่ไม่รู้ว่าเบรกอยู่ตรงไหน รู้แต่คันเร่ง พอถึงเวลาจะเบรกก็เบรกไม่ได้ ที่เรามานั่งสมาธิกัน ก็เพื่อหาคันเบรกของจิต ให้รู้จักวิธีหยุดจิต พอรู้แล้วเวลาเกิดกิเลสขึ้นมาก็จะหยุดกิเลสได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็เหมือนกับไม่รู้ว่าเบรกอยู่ตรงไหน พอเกิดกิเลสขึ้นมาก็หยุดไม่ได้ พอพิจารณาความตาย แทนที่จะสงบกลับฟุ้งซ่านขึ้นมา เพราะไปกระตุ้นความกลัวให้มีมากขึ้น แทนที่จะทำให้ปลงกลับไม่ปลง เพราะไม่มีสมาธิ จึงปลงไม่ได้

ถาม คือพิจารณาตามรู้

ตอบ เพราะอยากปฏิบัติแบบง่ายๆ สบายๆ ตามรู้รูปนาม เกิดดับๆ ไม่ได้ต่อสู้กับกิเลส เวลากิเลสทำอะไรก็ไม่ได้กำหนดดู เวลา

อยากจะได้อะไรก็ไปทำตามความอยาก อยากไปดูหนังก็ไปดู พอดูแล้วความอยากดูหนังหายไป ก็ว่ามันดับไป อย่างนี้ใช้ไม่ได้

• • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม การมีสติได้บุญในข้อไหน มีสติตลอด ได้บุญอย่างไร

ตอบ ถ้ามีสตินิพพานก็แค่เอื้อม อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ อย่างเร็วก็ ๗ วัน อย่างช้าก็ ๗ ปี

ถาม อย่างนั้นเป็นมหาสติ

ตอบ สติมีหลายระดับ ตั้งแต่ขั้นอนุบาลจนถึงขั้นมหาสติ ส่วนใหญ่ฆราวาสจะอยู่ในระดับอนุบาล

ถาม คนไม่ดีเช่นขโมย ก็ต้องมีสติ มีสมาธิ แต่เป็นสติเป็นสมาธิของกิเลส

ตอบ ใช่ สติไม่ได้มีอยู่กับคนดีเสมอไป คนชั่วก็มีสติได้ เพราะดีหรือชั่วนั้น อยู่ที่มิจฉาทิฐิหรือสัมมาทิฐิ ไม่ได้อยู่ที่สติ อย่างองคุลีมาลท่านก็ทำชั่ว ฆ่าคนถึง ๙๙๙ คน ท่านก็ต้องมีสติถึงจะฆ่าคนได้ เพราะมีมิจฉาทิฐิ ท่านถึงไปทำชั่ว สติเป็นเครื่องมือที่จะเอาไปใช้ทางไหนก็ได้ ถ้าเอาไปใช้ทางชั่ว ก็มีมิจฉาทิฐิพาไป ถ้ามีสัมมาทิฐิก็จะพาไปสู่การทำจิตให้สงบ คือจะเข้าข้างใน ถ้ามีมิจฉาทิฐิก็จะออกไปข้างนอก จะวางแผนทำอะไรต่างๆ ก็ต้องมีสติ เช่นวางแผนปล้นธนาคาร ก็ต้อง

มีสติมีปัญญา แต่เป็นสติปัญญาที่ผิด ถ้าไม่มีสติก็จะเป็นคนบ้า มีสติบ้างแต่ไม่มากพอที่จะทำอะไรให้เป็นชิ้นเป็นอันได้ แค่ร่างกายของตัวเองยังดูแลไม่ได้เลย น้ำท่าไม่อาบ เสื้อผ้าไม่ซัก มีสติเพื่อกินอยู่เท่านั้นเอง เป็นสติระดับเดียรัจฉาน แต่ไม่มีสติที่จะพอดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะไม่รู้จักรักษา ปล่อยให้เจ็บไปตายไป

ถาม ถ้าอย่างนั้นคนที่คิดวางระเบิดตึกเวิลด์เทรด ต้องมีทั้งสติทั้งปัญญา

ตอบ ใช่ ต้องมีสติ มีอิทธิบาท ๔ ของมิจฉาทิฐิ มีฉันทะความพอใจที่จะวางแผนขับเครื่องบินไปชนตึก มีวิริยะความพากเพียรที่จะหัดขับเครื่องบิน มีจิตตะจดจ่อกับงานนี้ ไม่ไปทำงานอื่น





การพิจารณา



การพิจารณา

ในเบื้องต้นเวลาจะพิจารณาด้วยปัญญา ก็ให้พิจารณาดูร่างกายเป็นหลัก ดูความแก่ เจ็บ ตายเป็นหลัก ดูความไม่สวยไม่งามเป็นหลัก จนกว่าจะปล่อยวางได้ ปล่อยวางความสวยงามของร่างกาย ปล่อยวางความเป็นความตายของร่างกาย จนไม่มีปัญหากับร่างกาย แล้วจึงพิจารณานามขันธ์ต่อไป...

ถาม ถ้าเราเพิ่งเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ สมาธิยังตั้งมั่นไม่ได้ จิตก็ยังไม่สงบ เราควรจะเริ่มต้นจากการมีสมาธิให้ตั้งมั่นก่อนแล้วค่อยพิจารณากาย หรือพิจารณากายก่อนแล้วค่อยมานั่ง ทำอย่างไหนก่อนถึงจะดีกว่ากัน ให้มันก้าวหน้าให้เร็วขึ้น

ตอบ คนเราแต่ละคนมีจริตไม่เหมือนกัน บางคนไม่ต้องอาศัยการบริกรรมพุทโธๆๆ แต่อาศัยการพิจารณาเป็นการทำจิตให้สงบก็ได้ เช่นเที่ยวอยู่ในกายนครนี้ กำหนดดูอาการต่างๆ ของร่างกายไปเรื่อยๆ จนจิตสงบลง จะไปทางนี้เลยก็ได้ เป้าหมายก็คือต้องการให้จิตนิ่ง จิตสงบ จิตปล่อยวาง บางคนพิจารณาไม่เป็น ก็เลยต้องอาศัยการทำสมาธิไปก่อน เพราะง่ายกว่าด้วยการบริกรรมพุทโธๆๆ ไป หรือดูลมหายใจเข้าออกอย่างนี้ไม่ยาก การทำสมาธิง่ายกว่าการเจริญปัญญา จริตของคนเรามี ๒ แบบ คือถนัดทางด้านปัญญากับถนัดทางด้านสมาธิ บางคนได้สมาธิก่อนแล้วค่อยไปทางปัญญา บางคนไปทางปัญญาก็ได้สมาธิกับปัญญาควบคู่กันไปเลย พอพิจารณาแล้วจิตก็จะปล่อยวาง พอปล่อยวางจิตก็เข้าสู่ความสงบ มันก็ได้ทั้ง ๒ อย่างได้ปัญญาด้วย ได้สมาธิด้วย แล้วแต่เราจะถนัด เวลาเรามีความวุ่นวายกับเรื่องต่างๆ เราก็กำหนดบริกรรมพุทโธๆๆ ไป ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราวุ่นวาย จิตก็จะสงบลงได้

ถ้าเราบริกรรมพุทโธๆๆ แล้ว แต่จิตก็ยังกลับไปหาเรื่องที่ทำให้เราวุ่นวายอยู่ ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญาเป็น เราก็เอาไตรลักษณ์เข้าไปเป็นตัวแก้ปัญหา ถามมันว่าเรื่องที่ทำให้วุ่นวายอยู่นี้จะเป็นอย่างนี้ไปตลอดหรือเปล่า สักวันหนึ่งมัน

ก็จะต้องหมดไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง จะถูกใจเราหรือไม่ถูกใจเราก็ตาม ก็ต้องจบด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ยอมรับว่าเดี๋ยวมันก็ต้องจบ ผลจะออกมาอย่างไรก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้ายอมรับผลที่จะเกิดขึ้น จิตก็จะสงบลงได้ เช่นห่วงว่าจะถูกไล่ออกจากงาน ถ้าไม่ถูกไล่ออกวันนี้ พออายุครบ ๖๐ ปีก็ต้องออกอยู่ดี มันไม่อยู่ในอำนาจของเราที่จะไปควบคุมมันได้ ถ้าเขาจะให้ออก จะทำอย่างไรได้ มานั่งห่วงมานั่งกังวลกินไม่ได้นอนไม่หลับ ก็ไปทำอะไรไม่ได้อยู่ดี ถ้าเขาจะให้เราออกเดี๋ยวเขาก็ให้เราออกอยู่ดี แต่ถ้าเรายอมรับเสียแต่ต้นเลยว่า ยังไงๆ ก็ต้องออก ไม่ช้าก็เร็ว ความกังวลก็จะหมดไป เวลาทำอะไรจึงไม่ควรไปยึดไปติดกับมันมากจนเกินไป ควรมีทางออกเสมอ มีอะไรเป็นเครื่องรองรับ ถ้าไม่มีงานนี้ก็ทำอีกงานหนึ่งก็ได้ ไม่มีงานอยู่เฉยๆ ก็ดีเหมือนกัน ได้พักผ่อน ได้พักร้อนยาวๆ เลย ๖ เดือน ปีหนึ่ง ได้ปฏิบัติธรรม ได้ไปวัดบ่อยขึ้น

นี่คือการใช้ปัญญา ก็ทำให้จิตสงบได้ ต่อไปจะไม่หวั่นไหวกับปัญหาต่างๆ แต่ถ้าชอบใช้อุบายของสมาธิ ก็บริกรรมพุทโธๆๆ ไป พอจิตสงบก็หายวุ่นวาย แต่พอออกจากสมาธิมาคิดถึงเรื่องงานอีกก็จะวุ่นวายอีก เพราะยังไม่ได้แก้ปัญหาอยู่ดี ยังไม่ยอมรับความจริงว่า จะต้องถูกไล่ออก ถ้ายอมรับความจริงว่าจะต้องถูกไล่ออกแน่ๆ ก็สบายใจ เพราะเตรียมตัวรับไว้ก่อนแล้ว มันก็สงบได้

ถาม ปัญญาจะช่วยแบ่งเบาไปได้มาก

ตอบ ใช่ ปัญญาไม่สามารถรักษาสิ่งที่เรารักได้ แต่รักษาใจเราได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่งกว่าอย่างอื่น และเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ความวุ่นวายให้กับเรามากที่สุด ไม่มีอะไรที่จะสร้างความวุ่นวายให้กับเราเท่าใจของเรา แต่เราไม่รู้ เรากลับคิดว่าสิ่งต่างๆ ภายนอกกำลังสร้างความวุ่นวายให้กับเรา แต่ความจริงใจของเรานั้นแหละกำลังสร้างมันขึ้นมา เพราะ**เราไม่ดูแลรักษาใจเรา กลับไปดูแลรักษาสิ่งที่เรารัก ที่ในที่สุดเราก็รักษาไม่ได้อยู่ดี ใจเรารักษาได้แต่เราไม่รักษากัน เราเลยปล่อยให้ใจสร้างความทุกข์ให้กับเราอยู่ตลอดเวลา** ถ้าเราไปฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ท่านจะพูดแต่เรื่องใจอย่างเดียวเทศน์ของพระปฏิบัตินี้จะเทศน์แต่เรื่องใจเป็นหลัก แต่ถ้าเทศน์ทางปริยัตินี่ จะไปเรื่องธรรมะต่างๆ เช่น อริยสัจ ๔ สติปัฏฐาน ๔ แต่ไม่เข้าไปถึงตัวใจ เพราะคนที่สอนไม่สอนถึงใจ เพราะไม่ได้ปฏิบัติทางใจมาก่อน ไม่รู้ว่าใจเป็นตัวปัญหาศึกษาจากตำรา ทั้งๆ ที่ตำราทั้งหมดชี้มาที่ตัวนี้ตัวเดียวเท่านั้นคือใจ

ใจนี้เป็นเป้าใหญ่ของธรรมะ ทุกอย่างพุ่งมาที่ใจ เพราะตัวที่กำลังสร้างปัญหาก็อยู่ในใจนี้ คือตัณหาทั้ง **๓ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** หรือ**โลภ โกรธ หลง** ซึ่งเกิดจากอวิชชาหรือโมหะ ตัวหลงผิด เห็นผิดเป็นชอบ เห็นตรงกันข้ามกับความเป็นจริง เห็นว่าสิ่งต่างๆ ภายนอกสามารถให้ความสุขกับเราได้ อันนี้เห็นผิดแล้ว ความจริงแล้วพระพุทธเจ้าทรง

ตรัสว่า ทุกสิ่งทุกอย่างภายนอกเป็น**ทุกข์** เพราะเป็น**ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** มันมีทุกข์อยู่แต่เรามองไม่เห็น เห็นอะไรก็หลงเคลิ้มไปเลย ติดสุข ติดสบาย ติดความขี้เกียจ คนเราจะผ่านพ้นไปได้มันลำบากตรงนี้ เพราะต้องนอนกับดิน กินกับทราย ต้องอยู่แบบนั้น ตอนไปอยู่วัดปฏิบัติเป็นอย่างไร ไม่มีอะไรใช่ไหม ไฟฟ้าก็ไม่มี น้ำประปาก็ไม่มี อาหารก็ตามมีตามเกิด แต่หัดอยู่ไปเถิด มันเป็นการแก้ปัญหาของเรา คือ เราไปติดความสุข ติดความฟุ่มเฟือย ติดความฟุ้งเฟ้อต่างๆ พอเราขาดมันหน่อย ก็ทุกข์วุ่นวายใจ เหมือนคนติดยาเสพติด พอไม่มียาเสพติดก็อยู่ไม่ได้แล้ว ทั้งๆ ที่อยู่แบบเรียบง่ายนี่แสนจะสบาย มีอะไรก็กินได้ ดีกว่าคนที่กินได้แต่เฉพาะบางอย่าง ได้เปรียบกว่าเขาตั้งเยอะแยะ เหมือนกับรถยนต์ที่เติมน้ำมันเบนซินก็ได้ ดีเซลก็ได้ เติมน้ำก็ได้ ดีกว่ารถที่ต้องเติมแต่เบนซิน ๙๕ อย่างเดียว

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม วันหนึ่งเราพิจารณากาย อีกวันมาพุทโธๆ สลับไปสลับมาจะถูกไหมครับ

ตอบ อย่างไหนได้ผล ก็เอาอย่างนั้น ให้ดูที่ผลเป็นหลัก ถ้าสลับไปสลับมาไม่ได้ผล ก็แปลว่าไม่ได้เรื่อง ต้องรู้ว่าควรจะใช้อย่างไหน ควรจะใช้สมถะหรือวิปัสสนา ถ้าสมถะก็บริกรรมพุทโธๆ หรือดูก้าวย่างอย่างเดียว ถ้าวิปัสสนาก็พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ต้องกังวลเรื่องความสงบ ต้องการปล่อยวางเป็นหลัก จะโล่งเบาไปอีกแบบ สุขไปอีกแบบ

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ท่านอาจารย์พูดว่าเมื่อได้อัปปนาสมาธิแล้ว ให้ถอยออกมาพิจารณาเดินปัญญาจากตรงนั้นเลย

ตอบ ไม่ได้ให้ถอยออกมา ให้อยู่จนกว่ามันจะถอยออกมาเอง ให้อยู่ให้นานที่สุด พอออกมาแล้วก็เริ่มคิดเริ่มปรุง ก็เอาความคิดปรุงนั้นมาพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณารูปในเบื้องต้น พิจารณาร่างกายของเรา ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ร่างกายเรามีอาการ ๓๒ มีรูปร่างอย่างไร ลักษณะอย่างไร ก็พิจารณาไป มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ต้องพิจารณาให้เข้าใจว่าเป็นดิน น้ำ ลม ไฟจริงๆ



ถาม ถ้าเรานั่งสมาธิสักพักหนึ่งจิตเรานิ่งแล้วนี่ เราพิจารณาเลยได้ไหม

ตอบ ในขณะที่นิ่งจิตไม่คิดปรุงอะไรก็ไม่ต้องคิด ให้นิ่งให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ เป็นการพักจิต เป็นการให้อาหารกับจิต เป็นการให้พลังกับจิต รอจนจิตออกจากความนิ่ง เริ่มคิดปรุง แล้วค่อยเอา**สังขาร**ความคิดปรุงนี้มาพิจารณา ไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะไม่มีกำลัง เวลาไปพิจารณาอะไร จะไม่มีกำลังทำตามที่ได้พิจารณา คำว่าเวลาจิตสงบแล้วให้ออกพิจารณานี้ ท่านหมายถึงให้ออกจากความสงบก่อน แล้วค่อยไปเจริญปัญญา แต่ในขณะที่มันสงบนิ่ง ก็เหมือนกับคนนอนหลับ ก็อย่าไปปลุกปล่อยให้หลับให้พอ เพราะถ้าไม่พอ เราไปปลุกขึ้นมาทำงานเขาจะหงุดหงิด จะไม่มีกำลัง แต่ถ้าเขาหลับเต็มที่แล้วตื่นขึ้นมาเอง ทีนี้บอกให้เขาไปทำอะไรเขาก็จะไปทำได้ เพราะมีกำลัง

วังชา ได้พักอย่างเต็มที่แล้ว การทำจิตให้สงบก็เป็นการพักจิตให้มีกำลัง ที่จะไปทำงานขั้นปัญญาต่อไป แต่ในขณะที่พักอยู่ในความสงบนั้น อย่าเพิ่งออกไปทำอะไรทั้งสิ้น ให้นิ่งอยู่เฉยๆ อย่าไปยุ่งกับเขา ปล่อยให้เขานิ่งไปตามอัธยาศัย จนกว่าจะออกมา

ถาม จะให้นิ่งอยู่นานสักเท่าไรคะ ครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงหนึ่ง

ตอบ ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ บางทีไม่ถึงครึ่งชั่วโมง บางทีแค่ ๕ นาที ๑๐ นาที แล้วแต่กำลังของสมาธิของแต่ละท่าน ถ้าปฏิบัติไปชำนาญแล้วจะอยู่ได้นาน ถ้าใหม่ก็อาจจะอยู่ได้ไม่นาน เมื่อออกจากความสงบแล้วจะลุกขึ้นมาก็ได้ หรือจะนั่งพิจารณาไตรลักษณ์ในร่างกายก็ได้ ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ได้ ให้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เกี่ยวกับไตรลักษณ์เป็นหลัก ในเบื้องต้นก็จะพิจารณากายเป็นหลัก เพราะกายเป็นด่านแรก และง่ายที่สุด ปัญญาขั้นต้นจะเหมาะกับการพิจารณาร่างกาย ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ต้องปัญญาที่ละเอียดขึ้นไป เพราะเป็นนามธรรม ในเบื้องต้นเวลาจะพิจารณาด้วยปัญญา ก็ให้พิจารณาดูร่างกายเป็นหลัก ดูความแก่เจ็บตายเป็นหลัก ดูความไม่สวยไม่งามเป็นหลัก จนกว่าจะปล่อยวางได้ ปล่อยวางความสวยงามของร่างกาย ปล่อยวางความเป็นความตายของร่างกาย จนไม่มีปัญหากับร่างกาย แล้วจึงพิจารณานามขันธ์ต่อไป

ในขณะที่พิจารณาร่างกาย บางทีก็มีเวทนามาเกี่ยวข้องด้วย เช่นนั่งไปนานๆ ก็จะเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาเวทนาควบคู่ไปด้วย พิจารณาว่าเวทนาก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วเดี๋ยวก็ดับไป อย่างตอนนี้เป็นทุกขเวทนา ก็จะเกิดตัณหาความอยากให้มันหายไป อยากจะลุกหนีจากมันไป ก็ต้องหักห้ามจิตใจ อย่าให้ความอยากนี้เกิดขึ้นมา ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถ้าเราพร้อมที่จะเผชิญกับเวทนา เราก็เผชิญได้ แต่ใจเราติดนิสัยที่พอเจอทุกขเวทนาปั๊บ ก็อยากจะโดดหนี อยากจะให้มันหายไป เราก็จะเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นนั่งแล้วมันเจ็บมันปวด เราก็เปลี่ยนท่านั่ง ถ้าทำอย่างนี้ก็ยังไม่ได้ปล่อยวางเวทนา ยังถูกเวทนาบังคับใจเราอยู่ วิธีที่จะปล่อยวางเวทนาก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน จะเจ็บจะปวดอย่างไร ก็อย่าไปสนใจ หันมาสวดมนต์ก็ได้ หันมาบริกรรมพุทโธๆๆ ไปก็ได้ หรือจะดูมันเลยก็ได้ว่ามันเจ็บตรงไหนปวดตรงไหน รุนแรงขนาดไหน

ถ้าเราพิจารณาไปก็จะเห็นว่า มันก็เหมือนกับเสียงที่ปรากฏขึ้นมาในจิต มันก็แว๊บๆ อยู่อย่างนั้น อย่างที่เราได้ยินอยู่นี้ ส่วนเวทนา ความเจ็บปวดทางร่างกายก็เป็นเหมือนกับเสียงที่ปรากฏในจิต แต่เราไปรังเกียจ ไม่ต้องการมัน ก็เลยสร้างความทุกข์ซ้อนขึ้นมาในใจอีกชั้นหนึ่ง คือทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ที่เกิดจาก**ตัณหา** ความอยากให้ทุกขเวทนาหายไป ความเจ็บหายไป เป็นตัวทำให้ความทุกข์รุนแรงขึ้นอีกหลายเท่า ถ้าทุกข์ในพระอริยสัจไม่เกิดขึ้นมา เวทนาจะแรงขนาดไหน ก็จะไม่

สามารถกระทบกระเทือนจิตใจได้ ตัวที่กระทบกระเทือนจิตใจไม่ใช่ตัวเวทนา แต่ตัวทุกข์ที่เกิดจาก**สมุทัย**ความอยากให้ทุกขเวทนา อยากให้ความเจ็บในร่างกายหายไป ตัวนี้จะทำให้จิตใจทุรนทุรายทรมาน ถ้าเราพิจารณาว่าความเจ็บแค่นี้ไม่เหลือบ่ากว่าแรง กำหนดจิตให้นิ่งไว้ กำหนดดูมันแทนการบริกรรมพุทโธก็ได้ ความเจ็บนี่มันอยู่ตรงไหน ถ้าดูก็จะเห็นว่ามันแว๊บๆ อยู่ในใจ ถ้าไม่กลัวมัน ไม่อยากให้มันหาย เดี๋ยวมันก็หายไปเอง พอจิตปล่อยวางปั๊บ มันก็จะหายไป จิตก็จะรวมลง สงบตัวลงไป ถ้าทำได้อย่างนี้แล้วจะเกิดความกล้าหาญ จะไม่กลัวกับความเจ็บปวดต่างๆ อีกต่อไป เพราะความเจ็บปวดของร่างกายนั้นน้อยมาก เมื่อเทียบกับความทุกข์ที่ใจสร้างขึ้นมา ที่เกิดจาก**ตัณหา**ความอยากให้ความเจ็บปวดหายไป

ถ้าสามารถระงับความอยากให้ความเจ็บปวดหายไปได้ ความทุกข์ที่ถูกสร้างขึ้นมาก็จะหายไป ความเจ็บปวดที่แท้จริงจะไม่เจ็บปวดเท่าไร ไม่เหมือนกับความทุกข์ที่ถูกสร้างขึ้นมา ด้วย**ตัณหา**ความอยากให้ความเจ็บปวดหายไป ถ้าใครปฏิบัติผ่านทุกขเวทนาไปได้แล้ว ก็จะไปได้ไกลเลย ส่วนใหญ่ที่ไปกันไม่ถึงไหนก็ติดกันตรงนี้ เวลานั่งไปแล้วเกิดความเจ็บความปวดขึ้นมา ก็ท้อ แล้วก็เลิก ไปไม่ถึงไหนสักที ถ้ามุทะลุดันมันไปก็จะผ่านไปได้ ในเบื้องต้นจะใช้การบริกรรมพุทโธไปก็ได้ เวลาเจ็บเวลาปวด ก็อย่าไปคิดถึงความเจ็บความปวด พุทโธๆๆ ไปอย่างเดียว เดี๋ยวพุทโธก็จะพาให้ทะลุไปเลย แล้วจะรู้ว่ามัน

เป็นเหมือนม่านบางๆ กั้นเราอยู่เท่านั้นเอง ความเจ็บปวดเหมือนม่านบางๆ แต่เราไม่กล้าวิ่งฝ่ามันไปก็เลยทะลุผ่านด่านนี้ไปไม่ได้สักที แต่ถ้าบริกรรมพุทโธๆๆ ไปเรื่อยๆ บางทีไปไม่นาน ๑๐ นาที ๕ นาที ก็จะทะลุผ่านไปได้

ถาม แต่ถ้าว่างนี่ก็พิจารณาได้เลย

ตอบ จะพิจารณาก็ได้ บางทีพิจารณาแล้วก็ทำให้นิ่งได้ ที่เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ บางทีนั่งบริกรรมแล้วฟุ้งซ่านไม่สงบ ก็พิจารณาไปก็ได้ เช่นนั่งไปแล้วเกิดเจ็บ เกิดเวทนาขึ้นมา ก็พิจารณาว่าเวทนานี้ก็ไม่เที่ยง เดี๋ยวก็ดับไปเอง ไม่ต้องไปวุ่นวายกับมัน ปล่อยไป มันจะเจ็บอย่างไรก็ให้เจ็บไป ร่างกายมันไม่รู้เรื่องหรอก ร่างกายก็เหมือนกับพื้นที่เรานั่งอยู่นี้ เป็นเหมือนกับไม้ กระดูกในร่างกายนี้ก็เป็นเหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืนนี่เอง มันไม่รู้จักความเจ็บหรอก มันไม่ได้เจ็บหรอก ที่รู้ก็คือจิต แต่จิตก็ไม่ได้เจ็บกับความเจ็บนี้ เพียงแต่ความเจ็บนี้ได้มาปรากฏให้รู้เห็นในจอของจิตเท่านั้นเอง แล้วจิตจะต้องไปวุ่นวายกับมันทำไม ก็ปล่อยให้มันปรากฏไป เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว ต่อไปมันก็ค่อยๆ ปล่อยวางได้ ปล่อยวางแล้วความทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา ตัวทุกข์ที่ทรมานจริงๆ ก็คือทุกข์ที่เกิดจากสมุทัยในจิตใจของเรานี้แหละที่อยากให้ความเจ็บหายไป หรืออยากจะลุกหนีจากความเจ็บนี้ไป ตรงนี้ถ้าเกิดขึ้นมาแล้วจะทำให้เรานั่งต่อไปไม่ได้ แต่ถ้าตัวนี้ไม่เกิดแล้ว ถึงแม้จะเจ็บ ก็พอจะรับรู้ พอจะทนได้



ถาม ถ้าสมาธิก็นั่งไม่ได้ สติมีอยู่ก็ให้พิจารณากายเลยใช่ไหมครับ ออกไปทางวิปัสสนาเลย

ตอบ ทำอย่างไรก็ได้ ให้ได้ผลก็ใช้ได้ ให้ปลงให้ได้ จิตเข้าสู่ความสงบได้ ก็ถูกทาง ถ้ายังไม่สงบ ยังวุ่นวาย ยังกังวลอยู่ ก็ยังไม่ถูกทาง โรคยังไม่หาย ยาไม่ถูกโรค กินยาน้อยไป กินเพียงเม็ดเดียว หมอให้กินวันละ ๓ เม็ด แต่กลับกินเม็ดเดียว แล้วจะหายจากโรคได้อย่างไร

ถาม เพราะฉะนั้นถ้าใช้ทางพิจารณานี่ จะได้ผลดีหรือไม่นี่อยู่ที่ว่าถ้าจิตมีสมาธิขึ้นมาได้นี่ ก็ถือว่าไปถูกทางอย่างนั้นใช่ไหมครับ

ตอบ การพิจารณาจะได้ ๒ อย่าง ได้ความสงบและก็ได้ปัญญา

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ในการพิจารณาอสุภะนี้ ต้องตั้งเป็นรูปขึ้นมา เหมือนนิมิตที่เกิดในสมาธิหรือไม่

ตอบ บางทีเราภาวนาไปแล้วมันก็ปรากฏขึ้นมาให้เราเห็น เราก็ควรพยายามรักษาให้มันตั้งอยู่นานๆ แล้วก็ทำให้เป็นปฏิภาคนิมิต แยกเป็นส่วนๆ ผ่าออกมาดู ตัดศีรษะ ตัดแขน ตัดขา ผ่าท้องออกมาดู เอาออกมากองเป็นอย่างๆ ไป เหมือนกับผ่าหมู ผ่าไก่ กายของคนเราก็ไม่แตกต่างกับหมู กับไก่ เพียงแต่เราเรียกว่าคน ว่าหมู ว่าไก่ แต่ความจริงภายในของคน ของหมู ของไก่ก็คล้ายๆ กัน

ถ้ามองไม่เห็นก็ต้องสร้างมันขึ้นมา ไปดูการผ่าศพก่อนก็ได้ ไปดูที่งานศพก็ได้ อย่างอาตมาตอนไปอยู่ใหม่ๆ ก็ไปสวดงาน

ศพ ชาวบ้านทางอีสานเวลาเผาศพ จะไม่มีโลงไม้ปิดมิดชิด จะเป็นโลงกระดาษแปะโครงไม้ ไม่มีฝา เวลาเผา ก็ตั้งบนกองฟืน เอาไม้ ๒ ท่อนทับโลงไว้ เวลาไฟเผาร่างกายจะดีดขึ้นมา ก็ไปพิจารณาดูคนตายอยู่เรื่อยๆ ถ้านึกภาพไม่ออกก็ต้องไปดูของจริง ดูของจริงแล้วก็เอามาคิดเอามาเจริญอยู่เรื่อยๆ อยู่ในใจ ว่าสักวันหนึ่งร่างกายเราก็ต้องเป็นอย่างนี้

สมัยนี้มีหนังสือเปิดดูได้ หรือจะไปดูที่วัดบวรฯ ก็มีพิพิธภัณฑ์เอาเด็กดองอยู่ในขวด แล้วก็มีภาพอสุภะให้ดู หรือไปดูการผ่าศพที่โรงพยาบาลศิริราชหรือโรงพยาบาลตำรวจก็ได้

ต้องรู้ว่าดูเพื่ออะไร ถ้ายังไม่รู้เรื่อง ก็จะไม่เข้าใจว่าดูไปทำไม เพราะเป็นเหมือนยาขม เหมาะกับคนที่ต้องการจะละ ต้องการถือศีล ๘ ไม่อยากครองเรือน เช่นนักบวช ก็จะมีประโยชน์ ผู้ที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติก็อาจจะไม่เหมาะ ควรทำจิตให้สงบก่อน แล้วค่อยพิจารณา จึงจะเห็นคุณค่าของการเจริญปัญญา ว่าช่วยรักษาใจให้สงบระงับจากความโลภความยินดีต่างๆ ได้ เวลามีความกำหนัดยินดีในกาม จะทรมานใจ อยู่ไม่เป็นสุข ก็อยากจะกำจัด ถึงตอนนั้นก็จะเหมาะกับการพิจารณาอสุภะ ธรรมะแต่ละขั้น ถ้าใช้ผิดขั้นตอนก็ทำให้เสียได้ คือสติแตก หรือหมดศรัทธา เพราะใช้ยาแรงกว่าจะรับได้ ยังไม่อยู่ในขั้นที่จะใช้ยานั้น ก็อย่าเพิ่งใช้ ในเบื้องต้นจึงควรทำบุญทำทาน ลดละการยึดติดในสมบัติข้าวของเงินทองก่อน รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำจิตให้สงบ แล้วค่อยเจริญปัญญา

ถาม ถ้ากรณีเกิดเป็นภาพสีสันในบางครั้ง

ตอบ จะเป็นอย่างไรก็ได้ทั้งนั้น แต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ขอให้ตัดกิเลสได้ก็ใช้ได้ บางทีไม่เห็นเป็นภาพเพียงแต่นึกปั๊บก็รู้ก็ใช้ได้ บางคนเก่งทางนิมิตก็จะมีอุคหนิมิตปรากฏขึ้นมาเป็นภาพแล้วก็หายไป ก็ควรพยายามรักษาภาพนั้นให้ตั้งอยู่นานๆ เช่นเห็นอสุภะ เห็นวับแล้วก็หายไป ก็พยายามดึงกลับมา ให้ตั้งอยู่นานๆ เมื่อตั้งได้แล้ว ขั้นต่อไปก็ให้แยกเป็นส่วนๆ เรียกว่าปฏิภาคนิมิต คนที่มีจริตทางนี้ก็จะเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ใช่ก็ไม่ต้องกังวล ขอให้นึกได้ก็ใช้ได้เหมือนกัน พอนึกถึงความไม่สวยไม่งามความกำหนัดยินดีก็จะถอยไป เหมือนนึกถึงคนนั้นคนนี้ ก็รู้ว่าเป็นใคร แต่ไม่เห็นเป็นภาพ

ถาม การพิจารณาเป็นส่วนๆ นี้หมายความว่า ถ้าเห็นภาพแล้วก็แยกเป็นส่วนๆ ออกมา

ตอบ การแยกส่วนนี้เพื่อให้เห็นว่าไม่มีตัวตนในร่างกาย เป็นเพียงอวัยวะต่างๆ เหมือนรถยนต์ ถ้าแยกออกมา ก็จะมีแค่ชิ้นส่วนต่างๆ ไม่มีตัวรถยนต์

ถาม แยกจนเห็นว่าเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ

ตอบ ในที่สุดก็ต้องลงไปตรงนั้น เวลาแยกอาการ ๓๒ ก็ไล่ถามไปว่า ตัวตนอยู่ตรงไหน อยู่ที่ผมหรือ อยู่ที่ขนหรือ อยู่ที่เล็บหรือ อยู่ที่ฟันหรือ ฟันก็ไม่มีตัวตน ขนก็ไม่มีตัวตน เล็บ

ก็ไม่มีตัวตน หนังก็ไม่มีตัวตน อวัยวะทั้ง ๓๒ ก็ไม่มีตัวตน แล้วตัวตนอยู่ตรงไหน ก็อยู่ที่ความหลงสมมุติขึ้นมานั่นเอง

ถาม ไม่สวยไม่งามเลย สมัยก่อนก็ไม่กล้าดู ตอนนี้ดูมันก็เฉยๆ ทำไมมันไม่ปลงล่ะคะ

ตอบ มันยังเป็นสัญญาอยู่ เราก็ต้องเอาภาพอสุภะนี้ไปใส่ในคนที่เราหลงรักอยู่สิ ใช้ตาเอ็กซเรย์ดู ให้ทะลุไปใต้ผิวหนัง ใหม่ๆ ก็อาจจะยังทำไม่ได้ ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ โดยเฉพาะกับคนที่เราชอบ เราหลง เรารัก

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เคยเห็นภาพในฝัน มีอุบัติเหตุ ไม่ได้เห็นช่วงนั่งสมาธิ เห็นช่วงในฝันอันนั้นนำมาใช้ได้หรือไม่

ตอบ ได้ ภาพที่เห็นแล้วเป็นอสุภะถือว่าเป็นนิมิตที่ดี เป็นมรรคได้ เป็นปัญญาได้ ถ้าเห็นสวยๆ งามๆ แล้วจะหลงติด อันนั้นกลับเป็นกิเลส

ก็อาจจะเคยพิจารณามาแล้วจนติดค้างอยู่ในใจ พอเรานอนหลับมันก็โผล่ขึ้นมาเป็นความฝันให้เราเห็น

เป็นสิ่งที่เคยพิจารณามาก่อนในอดีต เมื่อจิตสงบก็จะปรากฏขึ้นมาให้เราเห็น ถ้าสงบแล้วไม่เห็นอะไรเลย เวลาออกจากความสงบแล้ว ก็ต้องพิจารณาอสุภะ สร้างสัญญานิมิตขึ้นมาใหม่ เหมือนกับอัดเทปใหม่ เทปของเรายังว่างอยู่ ก็ต้องอัดพวกนี้ใส่เข้าไป เมื่ออัดบ่อยๆ เข้า ก็จะติดอยู่ในใจ แต่

ต้องทำให้มันเป็นปัจจุบัน ถ้าเป็นอดีตมันก็ผ่านไปแล้ว ให้อยู่ในปัจจุบันไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดว่าเราเคยเห็นแล้วในอดีต ก็ใช้ได้แล้ว อย่างนั้นไม่ใช่ เพราะเราต้องเอามาใช้ในปัจจุบัน เหมือนกับที่เรามีมีด เราก็เอามีดวางไว้ตรงนั้น แล้วเราก็เดินไปที่ตรงโน้น เวลาจะใช้มีดก็ใช้ไม่ได้ เพราะไม่มีมีดติดตัว

ถาม เวลาพิจารณาต้องพิจารณาซ้ำๆ

ตอบ ก็ต้องทำจนชำนาญ พอมองปั๊บมันก็ทะลุเข้าไปเลย ทำไปเรื่อยๆ จนเห็นตลอดเวลา ตัวที่จะพิสูจน์ว่าพอหรือยัง ก็ตอนที่เราเห็นแล้วเกิดความยินดีหลงชอบอยู่หรือไม่ ถ้ายังหลงชอบอยู่ก็แสดงว่ายังไม่พอ ถ้าชอบปั๊บแล้วมีตัวนี้ขึ้นมาสกัด มาถามว่าชอบอะไร มีแต่น้ำเลือด มีแต่น้ำหนองเต็มไปหมดในร่างกายนี้ มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูลต่างๆ ไหลออกมา ส่งกลิ่นเหม็น ถ้าไม่ได้อาบน้ำสักวัน ก็ไม่อยากจะเข้าใกล้แล้ว ก็แสดงว่ายังมีการต่อสู้กันอยู่

ถาม ตอนหลังผมพิจารณาแบบนี้ มารู้ทันภายหลัง มันปรุงแต่งเราก็มารู้ทีหลัง

ตอบ ปัญญาเรายังช้ากว่ามัน มันเร็วกว่าเรา ถ้าดวลปืนกัน มันก็ยิงเราก่อน

เรายังไม่ได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง ถ้าพิจารณาอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลามันจะทันกัน ถ้าเขาโผล่ขึ้นมาเราก็ยิงเขาก่อน ต่อไปเขาก็ไม่กล้าโผล่ขึ้นมา แล้วก็จะหายไป พอเขาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องใช้มันอีกต่อไป เราก็ยังดูอย่างปกติธรรมดา จะว่าคนนั้นสวยกว่าคนนี้ก็ได้ เพราะมองแบบธรรมดาๆ ไม่ได้มองด้วยอารมณ์ แต่ถ้าไม่เคยพิจารณามาก่อน พอมองว่าคนนี้สวยก็อยากจะได้เขามาเป็นสมบัติ คนนี้หล่อก็อยากจะได้ ถ้าเกิดความอยากตามมาก็แสดงว่าเป็นกิเลสแล้ว ถ้าได้พิจารณาจนรู้แล้วว่าภายในร่างกายมีอะไรเหมือนกันหมดทุกคน ก็จะไม่เกิดอารมณ์

ถาม ผมเห็นว่ามันเป็นการทำงานของขันธ์ ๕ ว่ามันปรุงแต่งแล้วก็แสดงความพอใจไม่พอใจ มันก็วนเวียนอยู่อย่างนี้

ตอบ พิจารณาอย่างนี้มันเป็นการเรียงลำดับ เช่นพอตาเห็นภาพปั๊บวิญญาณก็ตามมา สัญญาตามมา เวทนาตามมา สังขารตามมา นี่เป็นการเรียงลำดับ แต่เวลาที่ปฏิบัติจริงๆ ไม่มีเวลามานั่งเรียงลำดับ ต้องดูที่กิเลสคือความชอบความชังที่จะปรากฏขึ้นมา ต้องสกัดความชอบความชังนี้ให้ได้ด้วยปัญญา พอเห็นปั๊บก็ชอบแสดงว่าหลงแล้ว ถ้ามีปัญญาคอยประกบ พอจะชอบปั๊บปัญญาก็จะเตือนว่า มันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดหรอก ถ้าเป็นอย่างนี้มันก็จะสกัดกั้นได้

ถาม ไปสกัดตรงเวทนา ตรงจุดที่พอใจไม่พอใจ

ตอบ แถวๆ นั้นแหละ แถวเวทนา จนเวทนากลายเป็นไม่สุขไม่ทุกข์ไป จิตรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใด ร่างกายของเราจะอยู่ในสภาพใดก็ตาม อยู่กับเหตุการณ์ใดก็ตาม ก็ไม่ยินดียินร้าย เพราะรู้ว่าในที่สุดร่างกายก็จะต้องเป็นไปตามสภาพของมัน ถ้าจะเป็นตอนนี้ก็ให้มันเป็นไป ถ้าไปอยู่ในเหตุการณ์ที่มีภัยใกล้ตัว แล้วจิตเกิดความตกใจหวั่นวิตกกลัว ก็แสดงว่าเราพิจารณาไม่ทัน เมื่อเห็นอะไรแล้วยังอยากจะได้ เห็นคนนั้นก็อยากจะได้ พอเขาจากไปก็เสียใจร้องห่มร้องไห้ ก็แสดงว่ายังพิจารณาไม่ทั่วถึง เพราะการพิจารณาร่างกายก็มีหลายแง่ด้วยกัน คือ ๑. พิจารณาถึงความไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย ๒. พิจารณาถึงความไม่สวยงามอสุภะและปฏิกูล ๓. พิจารณาถึงความไม่มีตัวไม่มีตน เป็นเพียงแค่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ๔. พิจารณาถึงความเป็นทุกข์ของร่างกาย ทุกข์ที่เกิดจากความหิวอาหารหิวน้ำ ทุกข์ที่จะต้องอาบน้ำอาบท่า ทุกข์ที่จะต้องคอยดูแลรักษา เป็นภาระอย่างหนึ่ง แม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ยังบอกว่า **ภารา หเว ปัญจักขันธา** ขันธ์ ๕ นี้เป็นภาระหนักอย่างยิ่ง แม้แต่พระอรหันต์ก็ยังต้องดูแล ต้องกินข้าว ต้องอาบน้ำ ต้องขับต้องถ่าย ต้องหลับต้องนอน ต้องออกกำลังกายยืดเส้นยืดสาย เป็นภาระ เป็นทุกข์



ถาม การพิจารณากายนี้ เราจะเลือกเอาส่วนที่ถูกจริตกับเรา อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ตอนเริ่มต้นก็ทำได้ ต่อไปก็จะแผ่ไปส่วนอื่นเอง พิจารณาไปเอง บางคนชอบดูโครงกระดูก ก็ดูโครงกระดูกไปก่อนก็ได้ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟก็ได้

ถาม พิจารณาอสุภะ

ตอบ อสุภะคือความไม่สวยงาม คำว่าสุภะแปลว่าสวยงาม อะแปลว่าไม่ ที่เราหลงติดคู่ครอง ที่เราไปดูหนังดูละคร ก็เพราะอยากจะ ดูพระเอก ดูนางเอก ถ้าเอาผีมาแสดงเป็นพระเอกนางเอก ก็ไม่มีใครอยากจะดู

พิจารณาอสุภะก็เพื่อตัดความอยากในรูปของผู้อื่น ที่เรามีคู่ครองก็เพราะยังเห็นว่าคู่ครองของเราสวยงาม แต่ถ้าพิจารณาว่าเขามีแต่โครงกระดูก เวลาคู่ครองของเราตายไปแล้ว ให้เราไปนอนด้วย เรากล้านอนกับเขาไหม เราไม่ยอมเห็นเขาในสภาพนั้น เราพยายามปัดมัน ทั้งๆ ที่คนเราตายไปใหม่ๆ ร่างกายก็ไม่ต่างกันกับตอนที่ยังไม่ตาย ร่างกายก็อันเดิม แต่คนตายเพียงวันเดียว ให้เราไปนอนด้วย เราก็ไม่เอาแล้ว

ถาม รู้สึกว่าการพิจารณานี่มันช่วยขจัดเรื่องความฟุ้งซ่านได้มาก

ตอบ การพิจารณาก็ใช้เครื่องมืออันเดียวกันกับการทำให้จิตฟุ้งซ่าน

คือ**สังขาร**ความคิดปรุงแต่ง ซึ่งไปได้ ๒ ทางด้วยกัน ถ้าพิจารณาธรรมก็ไปในทางมรรค ก็นำไปสู่ความสงบ ทำให้เย็น ถ้าไปทางกิเลสก็ฟุ้งซ่าน ถ้าคิดไปเรื่อยเปื่อย กังวลเรื่องนั้นกังวลเรื่องนี้ ห่วงเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ ก็เป็นเรื่องของกิเลส เพราะจริงๆ แล้วไม่มีอะไรน่าห่วง ถ้ามีธรรมะจะรู้ว่าไม่มีอะไรน่าห่วง เราไปห่วงเอง ไปอยากเอง มันไม่มีอะไรน่าห่วง ห่วงไปก็เท่านั้น ถึงเวลามันก็จากเราไปอยู่ดี ต้องเป็นไปตามเรื่องของมันอยู่ดี ไปห่วงทำไม

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม อสุภะนี่ใช้วิธีลอกออกไปเป็นส่วนๆ

ตอบ ก็ได้ ทำให้เกิดความขยะแขยงรังเกียจ ไม่ยินดี

ถาม ลูกเคยทำจนจิตหลุดไป

ตอบ น่าจะเป็นเพราะยังไม่มีสมาธิ มีแต่กำหนดดูด้วยสติไปเรื่อยๆ แล้วก็พิจารณาไป จิตยังไม่มีฐาน ไม่รวมลงสู่ฐาน ต้องทำให้ลงสู่ฐานก่อน ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง การกำหนดดูด้วยสติช่วยได้ในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่พอ ต้องให้จิตรวมลงสู่ฐานถึงจะมีกำลัง จะลงได้ก็ต้องเจริญสมถภาวนา ถ้าไม่ชอบนั่งหลับตาบริกรรมพุทโธๆ ก็ต้องไปอยู่ที่กลัวๆ แล้วไปพบอะไรแรงๆ ถ้ามีสติดีจิตก็จะรวมลงเลย เหมือนหลวงปู่ชอบตอนที่เดินไปจ๊ะเอ๋กับเสือโคร่ง ท่านมีสติอยู่ตลอดเวลา พอเห็นเสือโคร่งปั๊บ แทนที่จะตื่นตระหนกกลัว จิตกลับวูบลงไปสู่ความสงบเลย ปล่อยวางร่างกาย หายไปหมดเลย ทั้งร่างกายทั้งเสือก็หายไป

เหลือแต่จิตล้วนๆ ยืนอยู่ตรงนั้นตั้งนานโดยไม่รู้สึกว่านาน พอถอนออกมาก็เห็นเทียนที่จุดไว้ในโคมไฟได้ไหม้หมดไปแล้ว ถ้าไม่ชอบนั่งหลับตาพุทโธๆ ก็ต้องไปอยู่ที่เปลี่ยวๆ กลัวๆ เวลาไปพบอะไรแรงๆ เข้า จะเป็นกระตุ้นให้จิตรวมลง ถ้าไม่รวมลงก็เป็นบ้าไปเลย มีรายหนึ่งที่ในวงกรรมฐานเล่ากันว่า อยากจะเป็นเหมือนหลวงปู่ชอบ อยากจะไปเจอเสือ พอไปเจอเสือจริงๆ แล้วภาวนาไม่ได้ จิตใจสั่นไปหมด พอได้ยินเสือใกล้เข้ามาก็วิ่งเข้าหมู่บ้านเลย พอเจอคนในหมู่บ้านก็พูดไม่เป็นภาษาเลย ถ้าอย่างนี้ก็อย่าพึ่งไป เพราะสติยังไม่แก่กล้าพอ การปฏิบัติจึงต้องรู้กำลังของตน ไม่ใช่เห็นคนอื่นทำได้ก็จะทำบ้าง ต้องค่อยๆ ไปทีละขั้น ถ้ากลัวก็ให้อยู่ในกุฏิก่อน พอหายกลัวแล้วก็ให้ออกมาอยู่ข้างนอกกุฏิ ออกมานั่งที่ศาลา หรือเข้าไปอยู่ในป่าลึกๆ ต้องขยับไปทีละขั้น



ถาม บางครั้งเราพิจารณากายอยู่ บางทีพิจารณาผมอยู่ปรากฏว่ามันเหมือนมีตาถลนออกมา แลบออกมาอย่างนี้ เราควรจะไปพิจารณาที่ตรงไหน

ตอบ ก็แล้วแต่เราจะสะดวกได้ทั้ง ๒ อย่าง ดูที่ผมต่อก็ได้ หรือว่าถ้าตามันเป็นพระเอก ผมเป็นพระรอง ก็ต้องดูที่พระเอกก่อน ตัวไหนที่แรงกว่ามันก็จะแสดงอาการให้เราเห็น ก็ดูมันไป แต่ไม่ต้องไปดีใจเสียใจ ไปตกใจกับมัน เวลาตายไปตามันก็อาจจะหลุดออกมาจากเบ้าก็ได้

ฉะนั้นได้ทั้ง ๒ อย่าง ขอให้รู้ว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นก็แล้วกัน ไม่ช้าก็เร็ว เป็นด้วยกันทุกคนเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย ช้าหรือเร็วเท่านั้น เป็นก็ดูแลรักษาไป กายก็รักษาไป ให้หมอดูแลไป ใจเราเอาธรรมะมาดูแลไป แยกแยะกายออกจากใจด้วยการภาวนา ด้วยการเจริญวิปัสสนา ใจไม่ตาย ใจเหมือนกับกระแสคลื่นที่เข้ามาในเครื่องโทรศัพท์ มันไม่ตาย มันไม่แก่ มันไม่เจ็บ มันเป็นของที่อยู่ไปตลอดอนันตกาล ร่างกายมันก็ไม่ได้ตาย เป็นการแยกของธาตุ ๔ ธาตุเคยมาอยู่รวมกัน ตอนนี้มันขอแยกทางกัน เหมือนกับสามีภรรยาเคยอยู่ร่วมกัน ตอนนี้ขอแยกทางกัน สภาพของความเป็นสามีภรรยาก็หมดไป เมื่อธาตุ ๔ มารวมกัน ก็กลายเป็นอาการ ๓๒ ของร่างกาย เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ เมื่อถึงเวลาที่มันจะแยกกันไป สภาพของขน ผม เล็บ ฟัน หนังก็หมดไป ส่วนที่เป็นดินก็กลับไปสู่ดิน น้ำก็กลับไปสู่น้ำ ลมก็กลับไปสู่ลม ไฟก็กลับไปสู่ไฟ จึงไม่มีอะไรตาย เป็นการรวมตัวแล้วก็แยกตัวกันไปเท่านั้นเอง ใจไปหลงก็วุ่นวาย ที่วุ่นวายนี้ไม่ใช่ร่างกายวุ่นวายนะ ที่วุ่นวายก็คือใจ แต่ใจไม่ได้เป็นอะไรเลย เป็นเพราะความหลง ขาดปัญญา ที่ปฏิบัติกันนี่ก็เพื่อสอนใจ เพื่อเบรกใจ ไม่ให้ไปวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ เหมือนกับคนอยู่ที่พัทยาแล้วทิ้งบ้านไปอยู่กรุงเทพฯ พอบ้านน้ำท่วมมีคนโทรศัพท์ไปบอก ก็จะตายให้ได้ ตายแล้วทำอะไรได้หรือเปล่า น้ำมันก็ท่วมไปแล้ว ทำใจเฉยๆ ดีกว่าไม่ขาดทุน นี่เสีย ๒ ต่อ ไหนน้ำจะท่วมบ้าน แล้วใจยังต้องมาทุกข์กับมันอีก

ทุกข์แล้วไปทำอะไรได้หรือเปล่า ก็ทำไม่ได้ เมื่อสักครู่นี้ไม่รู้เรื่องก็ไม่เห็นเดือดร้อนอะไร พอมีคนโทรฯ มาบอกเท่านั้น ทั้งๆ ที่ไม่เห็นก็ยังเชื่อเขาเลย ถ้าเขาหลอกเราล่ะ หลอกให้เราทุกข์เล่นๆ ใจมันโง่นะ ไม่มีความหนักแน่น ไม่มีปัญญา ไม่มีสมาธิ เหมือนปุยนุ่น พอลมพัดมาแผ่วเบาก็ปลิวไปแล้ว พอมีอะไรมากระทบหน่อยก็ลอยไปแล้ว แต่ถ้าได้ฝึกสมาธิปัญญาแล้ว จะมีความหนักแน่น เหมือนกับนิทานเรื่องกระต่ายตื่นตูม กระต่ายกับราชสีห์มันต่างกัน กระต่ายมันนอนอยู่ใต้ต้นตาล ลูกตาลหล่นลงมา ก็คิดว่าโลกถล่มแล้ว วิ่งหนีวุ่นวาย สัตว์อื่นก็หลงเชื่อตามกันไป พอมาเจอพญาราชสีห์ก็ถามว่าไปไหนกันมา ก็บอกว่าโลกมันถล่มแล้ว พญาราชสีห์บอกว่ามันถล่มตรงไหน ไหนพาไปดูซิ คนที่มีสติมีปัญญาก็เหมือนกับราชสีห์ มีเหตุมีผลไม่ตื่นไปตามพวกตื่นมงคลทั้งหลาย พอใครว่าที่ไหนดีก็แย่งกันไปไปเหยียบกันตายที่นั่นแหละ ไม่ใช้ปัญญาพิจารณา เพราะไม่ได้ศึกษา ก็ย้อนกลับมาที่จุดเริ่มต้น มัวแต่อัดเทปไม่อัดที่ใจ ไม่เอาความรู้เข้าสู่ใจ เวลาต้องการความรู้ก็ต้องไปค้นหาในเทปยุ่งไปหมด แต่ถ้ามันอยู่ในใจแล้ว พอเราเข้าใจแล้ว มันจะอยู่กับเราไปตลอด แต่อัดได้ไม่เป็นไรหรอก เพื่อเอาไปให้คนอื่นได้ยินได้ฟังกัน ให้คนที่ไม่มีโอกาสมา แต่ขณะที่ฟังนี้ควรจะตั้งใจฟัง หวังว่าคงจะได้ความรู้บ้างในวันนี้ไม่มากก็น้อย



ถาม ขออุบายในการคลายอุปาทานในบุคคลที่เป็นที่รักที่ผูกพันกันมาก สำหรับคนอื่นก็ไม่ค่อยรู้สึกอะไร ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเขา แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับคนที่ใกล้ชิดที่สุดจะมีอุปาทานอันนี้มาก

ตอบ ก็ต้องพิจารณากายอยู่เรื่อยๆ พิจารณาการเกิดการดับของกายนี้อยู่เรื่อยๆ ร่างกายของคนในที่สุดก็จะกลายเป็นกระดูก กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไปอยู่เรื่อยๆ ต่อให้รักกันขนาดไหน มีความผูกพันกันขนาดไหน มันก็เป็นแค่กองกระดูกเท่านั้นเองที่เราไปหลงรักมัน ความจริงตัวของคนนั้นมันไม่ได้อยู่ที่กาย ตัวของเขาอยู่ที่จิตของเขา และจิตของเขาก็ไม่ได้ตาย ถึงแม้ร่างกายจะตายไปแล้ว ถ้าเขาทำความดีไว้ เขาก็จะต้องได้รับความดีจากการกระทำของเขา เราไม่ต้องไปกลัว เราก็คิดว่าเขาไปดี ได้ไปเกิดดีต่อไป สิ่งที่เราไปยึดไปติดก็คือกองธาตุเท่านั้นเอง คือ**ดิน น้ำ ลม ไฟ** แต่เนื่องจากเราไม่ได้พิจารณาเราก็คิดว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นนาย ก นาย ข ที่แท้จริงแล้วในที่สุดก็จะเป็นแค่ขี้เถ้าขี้ถ่าน เป็นเศษกระดูกที่เราเอาไปลอยอังคาร หรือเราเอาไปบรรจุไว้ในผอบในเจดีย์ มันก็เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่งเท่านั้นเอง เป็นเครื่องมือของจิตดวงนั้นที่เอามาใช้ติดต่อกับเรา ร่างกายของเราก็เป็นเหมือนกับของเขา มันก็เป็นกองกระดูกเหมือนกัน ต่อไปก็จะเป็นขี้เถ้าเหมือนกัน พิจารณาอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ สักวันเราก็จะเข้าใจ พิจารณาดูจนกระเห็นว่ากายนี้เป็นแค่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง

ถาม ได้พิจารณาตามที่ท่านอาจารย์บอกแล้ว แต่มันเป็นเพียงความจำ

ตอบ ยังไม่พอ ยังน้อยไป พิจารณาน้อยไป ต้องพิจารณาจนกระทั่งมันทำลายความรู้สึกเดิมๆ ให้หมดไป ความรู้สึกว่าเป็นคนเป็น นาย ก นาย ข มองนาย ก นาย ข ทีไรก็จะรู้ว่ามันก็แค่ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง เดี๋ยวมันก็กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป พิจารณาไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปจะไม่มีความรู้สึกอะไรกับการเป็นการตายของคนๆ นั้น ใจก็จะเฉยเป็นปกติ คือเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร ร่างกายนั้นมันเป็นเพียงองค์ประกอบของคนๆ นั้น ตัวที่แท้จริงของคนๆ นั้นไม่ใช่ร่างกาย เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพาน ก็เพียงแต่ร่างกายเท่านั้นเอง แต่จิตของพระพุทธเจ้าไม่ได้ดับไปกับร่างกาย เพียงแต่พระองค์ไม่ทรงมีเครื่องมือที่จะมาติดต่อกับเรา เพราะพระองค์ไม่ทรงกลับมาเกิดอีกแล้ว

••••••••••••••••••

ถาม ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ อย่างพวกเรานี่ อารมณ์อยู่ที่กายอย่างเดียวก่อนเลย ใช่ไหมครับ

ตอบ ส่วนใหญ่ต้องเริ่มที่กายก่อน เพราะกายเป็นส่วนที่หยาบ เห็นได้ด้วยตา ส่วนอื่นเห็นได้ค่อนข้างยาก สติปัญญายังไม่ค่อยทัน แต่ถ้าได้พัฒนาไปเรื่อยๆ เมื่อสามารถเข้าใจรูปได้อย่างดีแล้วก็จะเข้าไปสู่เวทนาเอง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะพิจารณาแต่รูปล้วนๆ เวลาเวทนาแสดงอาการขึ้นมาแรงๆ เราก็จะเห็นเหมือนกัน วันไหนที่เราเจ็บปวดมากๆ เวทนาก็จะชัดขึ้นมาอย่างเวลาเดินไปเตะหินเข้า ทุกขเวทนาความเจ็บปวดก็จะเกิด

ขึ้นมา ตอนนั้นเราก็ควรรับรู้ว่าเป็นเวทนา ไม่ต้องไปตื่นเต้นกับมัน มันเกิดขึ้นได้เดี๋ยวมันก็ดับได้ เราเตะหินปั๊บ เดี๋ยวสักครู่ความเจ็บมันก็จะค่อยๆ ลดลงไปๆ แล้วก็หายไป คือพยายามรักษาใจให้เป็น**ผู้รู้**อย่างเดียว อย่าเป็นผู้ต่อต้าน เป็นผู้ยินดียินร้ายกับเวทนา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาสู่ใจ ใจต้องเป็นผู้รู้เฉยๆ ทำตัวให้เป็นเหมือนกับกระจกเงา เวลาที่คนสวยมองกระจกเงานี้ กระจกก็ไม่ได้ดีใจ คนไม่สวยมอง ก็ไม่รังเกียจ เพียงทำหน้าที่สะท้อนเงาของภาพเท่านั้นเอง

ฉันใดจิตของเราก็ต้องเป็นอย่างนั้น พยายามทำให้มันนิ่งเหมือนกับกระจกเงา เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน อย่าไปหลงว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเราเป็นของเรา ที่แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงขันธ์ ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ต้องไปยินดียินร้าย เพราะจะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา จะเกิดตัณหาขึ้นมา เกิดความอยากจะได้ หรือเกิดความอยากจะหนีจากสิ่งนั้นไป ก็จะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ จิตก็จะไม่นิ่ง นี่คือการเจริญสติปัญญาเพื่อปล่อยวาง



ถาม ที่บอกว่าจิตอยู่ที่กายนี่หมายความว่าอย่างไร

ตอบ ให้พิจารณาเรื่องของกาย เช่นเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ก็เรื่องของกาย พิจารณาอาการ ๓๒ ก็เรื่องของกาย **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ** นี่ก็เรื่องของกาย เฝ้าดูว่ากำลังทำอะไรอยู่ก็เรื่องของกาย กำลังรับประทานอาหาร กำลังเขียนหนังสือ

กำลังล้างถ้วยล้างชามก็ให้เฝ้าดู เฝ้าดูร่างกายเหมือนกับเป็นนักโทษ เราเป็นเหมือนยาม อย่าให้มันคลาดสายตาจากเราไป ส่วนใหญ่ยามไม่ค่อยดูร่างกายเท่าไร เวลานั่งล้างชามหรือกินข้าว ก็ไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ แสดงว่ายามไม่ได้เฝ้าดูร่างกาย เรียกว่า**กายคตาสติปัฏฐาน** ตั้งสติให้รู้อยู่กับเรื่องราวของร่างกาย พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ถ้าอยากจะมีสติให้ตั้งสติอยู่ที่ ๔ จุดด้วยกัน คือ **กาย เวทนา จิต ธรรม** กายก็อย่างที่บอกแล้วให้คอยเฝ้าดูร่างกาย ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ไม่ว่าจะทำอะไร ให้เฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา หรือจะดูอาการต่างๆ ของร่างกาย เช่นอาการ ๓๒ ก็ได้ ก็ท่องเที่ยวไปในกายนครนี้ก็ได้ หรือจะดูสภาพที่มันตายไปแล้วก็ได้ เวลามันตายไปแล้ว มันกลายเป็นอะไรไป เรียกว่า**กายคตาสติปัฏฐาน**

ถ้ามีสติอยู่ที่**เวทนา**ก็ให้ดูความรู้สึก ว่าขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไร สุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ให้รู้ตามความเป็นจริง มันจะอยู่อย่างนี้ไปตลอดไหม เดี๋ยวมันก็เปลี่ยนไปจากไม่สุขไม่ทุกข์ ไปเป็นสุขบ้างทุกข์บ้าง จากสุขก็กลับมาทุกข์อีก ก็รู้ไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปจัดการกับมัน ไม่ต้องมีปฏิกิริยากับมัน ให้รู้เฉยๆ เฝ้าดูมันไป มันทุกข์ก็รู้ว่า อย่าไปรังเกียจมัน อย่าไปโกรธมัน อย่าไปขับไล่ไสส่ง อย่าไปหนีจากมัน อย่าไปอยากให้มันหายไป เวลาสุขก็อย่าไปอยากให้มันอยู่ไปตลอด เพราะมันไปๆ มาๆ ของมันอยู่อย่างนี้ เรามีหน้าที่เฝ้าดูเท่านั้นเอง นี่คือการมีสติอยู่กับเวทนา การมี

สติอยู่ที่จิตก็ให้เฝ้าดูอารมณ์ต่างๆ ตอนนี้มีอารมณ์อะไร ว้าวุ่นขุ่นมัว ฟุ้งซ่าน ดีใจ เสียใจ โกรธ โลภ สงบนิ่ง ก็ให้รู้ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ไม่ต้องไปแก้ไข เดี๋ยวมันก็เปลี่ยนไปเอง นี่คือการรู้อารมณ์ด้วยสติ

ถาม แล้วถ้ามันคิด

ตอบ ก็ดูว่ากำลังคิดดีหรือคิดร้าย ถ้าคิดดีก็ส่งเสริม ถ้าคิดร้ายก็ต้องระงับ ให้ดูอารมณ์ที่เกิดตามมาจากความคิด ตอนนี้มีอารมณ์อย่างไร ส่วนใหญ่จะไม่รู้สึกตัวด้วยซ้ำไปเวลาโกรธ เพราะไม่มีสติ พอโกรธก็หลุดเลย นอตหลุดเลย ระบายออกไปเลย พูดไป ว่าไป ทำไป แต่ถ้ามีสติก็เหมือนมียามคอยเฝ้า เช่นกำลังโกรธนะ โกรธแล้วไม่ดี อย่าไปทำอะไรนะ อย่าไปพูดอะไรตอนนี้ ไปนั่งอยู่ในห้องน้ำสงบสติอารมณ์เสียก่อน ให้หายโกรธเสียก่อน แล้วค่อยออกมาเจอหน้าคน นี่คือการรู้อารมณ์รู้จิต การให้มีสติอยู่กับ**ธรรม** ก็ให้จิตคิดแต่เรื่องธรรมะ เช่นฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างนี้จิตก็อยู่กับธรรมะแล้ว หรือพิจารณาสภาวธรรมต่างๆ ด้วยไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เรียกว่าใจอยู่ที่ธรรม นี่คือสถานที่ ๔ แห่งที่จิตควรจะตั้งอยู่ แต่จิตเราแทบจะไม่ได้อยู่ในสถานที่นี้เลย ส่วนใหญ่จะไปอยู่กับลูก อยู่กับพ่อ อยู่กับแม่ อยู่กับน้อง อยู่กับพี่ อยู่กับเพื่อน อยู่กับงาน อยู่กับเรื่องราวต่างๆ ก็วุ่นวายตามมันไป ไม่เข้าถึงความจริงที่มีอยู่ในตัวเรา พอเป็นอะไรขึ้นมาก็ว้าวุ่นขุ่นมัวไปหมด แต่ถ้ามีสติ พอเกิดทุกขเวทนา

ขึ้นมา ก็รู้ว่าเดี๋ยวก็หาย มันไม่เป็นไปตลอด เวลาเกิดสุขเวทนาก็คอยสะกิดตัวเองว่า อย่าไปยินดีมาก เดี๋ยวมันก็หมดไป ดีใจเดี๋ยวเดียว เดี๋ยวมันก็หมดไปแล้ว เวลาใครพูดอะไรถูกอกถูกใจหน่อยก็ดีใจ พอไปเจอคนพูดไม่ดีเข้าหน่อยก็เสียใจแล้ว นี่มันเปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ พยายามฝึกเป็นผู้รู้ เป็นยาม อย่าไปได้ไปเสียกับสิ่งที่เราเฝ้าดู **เพียงแต่ให้รู้ทันมัน รู้ว่ามันต้องเป็นอย่างนี้**



ถาม ตอนพิจารณาก็กำหนดพิจารณาลมหายใจ แล้วก็พุทโธ ก็พยายามให้จิตอยู่กับกาย คือถือว่าลมหายใจนี่ก็เป็นกาย จิตหรือว่าใจนี่มันจะไปคิดโน่นคิดนี่อยู่เรื่อย ท่านอาจารย์สอนว่าให้ทำทุกขณะจิต ถ้าเรามีโอกาสไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ทำงาน ทานอาหาร ทำอะไร ถ้าเราว่าง ขับรถ รถติดเราก็พุทโธ อันนี้ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่งใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ เป็นการสกัดความคิด ถ้าไม่มีอะไรสกัดมันก็จะคิดเรื่อยเปื่อยไป กังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะได้ไปทอดกฐินหรือไม่ จะได้มาวัดหรือไม่ คิดไปทำไม มันได้อะไร คิดแล้วมันก็ยังไม่ได้ไป เพราะยังอยู่ที่นี่ วันนี้วันที่ ๑๙ แต่เราคิดไปถึงวันที่ ๒๔ แล้วนี่ คิดได้ รู้ว่าวันที่ ๒๔ มีกิจกรรมต้องทำ ก็รู้แค่นั้นก็พอ ก็เตรียมตัวไว้ ถ้าถึงวันนั้นมาได้ก็มา มาไม่ได้ก็ไม่ต้องมา จิตก็วุ่นวายตลอดเวลากับความคิดนี้ เพราะไม่ได้เอาพุทโธมาสกัดมัน ควรพุทโธๆๆ ไปในใจ หรือสวดมนต์ไปภายในใจ อิติปิโสฯ อรหัง สัมมาฯ สวดไป

เรื่อยๆ ในจิตในใจ แล้วจิตจะได้เป็นสมาธิ ในขณะที่เราไม่ได้นั่ง คือมันจะว่างจากความคิดปรุงต่างๆ

ถาม กั้นไม่ให้จิตมันส่ายหรือแส่ออกไปข้างนอกไปรับรู้อารมณ์ต่างๆ

ตอบ พุทโธหรือการสวดมนต์นี่ เป็นตัวดึงกระแสจิตให้เข้ามาข้างใน ให้มารวมเป็นสมาธิ ซึ่งจะรวมได้หลายแบบ รวมแบบที่ไม่ฟุ้งซ่านก็เป็นแบบหนึ่ง หรือรวมแบบร่างกายหายไปหมดเหลืออยู่แต่**สักแต่ว่ารู้** นี่ก็เป็นอีกแบบหนึ่ง อยู่ที่ว่ามันจะรวมลงไปลึกขนาดไหน ขึ้นอยู่กับการสกัดกั้นตัวสังขารความคิดปรุง อย่าให้มันไปคิดปรุง ถ้าคิดแล้วมันจะเกิดความฟุ้งซ่าน **สังขาร**ความคิดปรุงแต่งนี่มันไปได้ ๒ ทางด้วยกัน ถ้าคิดให้เป็นปัญญา มันก็จะดึงจิตเข้าข้างใน เช่นคิดพิจารณาว่าเราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดา คิดอย่างนี้เป็น**มรรค** ถ้าไปคิดกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องลูก เรื่องอะไรต่างๆ เรื่องอนาคตของตนเอง จะตายแบบไหน จะเจ็บไข้ได้ป่วยแบบไหน คิดไปทำไม ถึงเวลามันก็เป็นไปตามเรื่องของมัน บางคนก็คิดกลัวจะเป็นอัมพฤตอัมพาต กลัวจะนอนอยู่บนเตียงเป็นปีๆ ทำอย่างไรได้มันเรื่องของบุญของกรรม เราทำอะไรไว้เราก็ต้องได้รับผลของมันสักวันหนึ่ง ตอนนี้เรารีบทำกรรมดีไว้เถิด ทำบุญทำกุศลโดยเฉพาะการ**ภาวนา** การเจริญ**ปัญญา** ทำให้จิตมันหลุดพ้น พอหลุดพ้นแล้วร่างกายจะอยู่ในสภาพไหน ก็ไม่เดือดร้อนด้วย หลวงปู่ชอบต้องนั่งในรถเข็น ท่านก็แฮปปี้ของท่าน ไปไหน

มาไหนอย่างสบายใจ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ร่างกายก็อยู่ในสภาพใด จิตก็รับได้หมด

••••••••••••••••••

ถาม ถ้าเราพิจารณาตลอดเวลาได้นี่ เราใช้ได้หรือเปล่า

ตอบ ก็พยายามพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ แล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปยึด อย่าไปติด อย่าไปอยากได้อะไร ให้ปล่อยวาง แล้วจะได้สิ่งที่ดีที่วิเศษที่มีอยู่ในตัวเรา คือความเบาใจ ความสุขใจ ความสงบใจ แต่ถ้าเราไปอยากได้อะไรแล้ว ความวุ่นวายใจจะตามมาทันที เช่นได้ ๗๓,๐๐๐ ล้านแล้วเป็นอย่างไร ใจวุ่นไหมหรือใจสงบ แต่ถ้าสละ ๗๓,๐๐๐ ล้านไป รับรองได้ใจสบาย หมดภาระ หมดความกังวล ไม่ต้องมายุ่งกับมัน เดี๋ยวตายไปก็ต้องสละไปอยู่ดี เอาไปได้ที่ไหนล่ะ ๗๓,๐๐๐ ล้านนี้ ก็ต้องทิ้งไว้ให้เป็นสมบัติของคนอื่นไป แต่ทิ้งแบบไม่ได้บุญ เพราะไม่ได้ทิ้งแบบสมัครใจ การที่จะได้บุญต้องทำด้วยความสมัครใจถึงจะได้ เช่นโยมเอาของมาถวายพระนี่โยมสมัครใจมาถวาย ถึงแม้จะเสียของไป แต่ก็มีความสุข แต่ถ้ามีขโมยมาขโมยไป ก็จะไม่มีความสุขใจ กลับเป็นความเสียใจ เสียของชิ้นเดียวกัน แต่ผลต่างกัน อยู่ตรงที่ว่าเราเสียไปด้วยความสมัครใจ หรือด้วยความไม่สมัครใจ ถ้าเสียด้วยความสมัครใจก็มีความสุข นี่แหละคือบุญ ความสุขใจนี้แหละคือตัวบุญ เป็นการปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด เป็นการทำจิตใจให้เกิดความสงบขึ้นมา

ถ้าไม่ปล่อยวาง ไม่ยินดีที่จะให้ หากใครหยิบไปหายไปนี่วุ่นไหม บางทีต้องไปแจ้งความตำรวจ พยายามไปสืบเสาะหาให้ได้ว่ามันอยู่ที่ไหน แล้วถ้ารู้ว่าคนไหนเอาไปก็จะโกรธจะเกลียดคนนั้นขึ้นมาอีก จึงต้องมีความสมัครใจ พร้อมที่จะจากสิ่งต่างๆ ไป ถ้าเราพร้อมอย่างนั้นแล้ว เวลามันจากไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ก็จะไม่ทำให้เราทุกข์ใจ เช่นเรารู้ว่าเครื่องอัดเสียงเครื่องนี้ สักวันหนึ่งมันก็ต้องเสีย หรือไม่ก็ต้องหายไป หรือตกรุ่นไป เราเบื่อมัน เราก็ให้คนอื่นไปอยู่ดี ถ้าเราเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน เวลาหายไป จะไปโดยวิธีใดมันก็ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับเรา นี่คือความเป็นจริงรู้ว่าเป็น**อนิจจัง** มันไม่อยู่กับเราไปตลอด รู้ว่ามันเป็น**อนัตตา**ไม่ใช่ของเรา รู้ว่ามันจะไปเมื่อไรเราก็ไปบังคับไม่ได้ ถึงเวลาจะไปมันก็ไป ถ้ารู้แล้วเราก็ไม่ไปยึดไม่ไปติดมัน ไม่ไปอยากให้มันต้องอยู่กับเราไปตลอด ต้องดีไปตลอด ต้องไม่เสียเลย

นี่คือเรื่องของปัญญา ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้วก็จะเห็นอย่างนี้จะไม่อยากได้อะไร เพราะในไตรลักษณ์มันก็มีทุกข์อยู่ด้วยจะรู้ว่าเป็นความทุกข์มากกว่าเป็นความสุข แต่ส่วนใหญ่พอมีกิเลสปั๊บ จะเห็นว่าได้มาแล้วจะมีความสุข ก็ซื้อมา พอซื้อมาแล้วก็มีทุกข์ตามมา ต้องคอยดูแลรักษา ต้องคอยหาถ่านมาใส่ ต้องคอยชาร์จแบตฯ ไม่มีมันเราก็อยู่ได้ เมื่อก่อนนี้ไม่มีของพวกนี้ เราอยู่กันได้อย่างไร เราก็อยู่กันมาได้ ไม่เดือดร้อนอะไร ถ้าเราสามารถอยู่แบบพระได้ แสดงว่าเรามีปัญญา อยู่อย่างพระแล้วมีความสุข คืออยู่แบบไม่มีอะไร

มีเท่าที่จำเป็นคือปัจจัย ๔ เครื่องดำรงชีพ นอกเหนือจากนั้นแล้ว ไม่มีก็ไม่เดือดร้อน

แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องทำงานทำการ ก็ต้องมีเครื่องมือเป็นธรรมดา ถ้าต้องไปเทศนาว่ากล่าวตามสถานที่ต่างๆ ต้องเดินทาง ก็ต้องมีรถยนต์พาไป แต่มีเฉพาะกิจ มีตามเหตุตามผล ไม่ได้มีด้วยความอยากโก้หรู อยากไปเที่ยว คิดว่ามีรถคันหนึ่งแล้วจะสบาย ไปเที่ยวไหนก็ไปได้ แต่การไปเที่ยวนี่ไม่เกิดประโยชน์กับจิตใจ แต่เกิดประโยชน์กับกิเลส เพราะการอยากไปเที่ยวเป็นกามตัณหา ก็อยู่เฉยๆ ไม่ได้ พออยู่เฉยๆ แล้วก็ทุกข์ ให้นั่งภาวนาก็นั่งไม่ได้ ต้องไปนู่นมานี่ บางทีก็เอาการไปทำบุญมาเป็นเหตุ เช่นไปอินเดียก็อ้างว่าไปแสวงบุญกัน แต่ความจริงแล้วมันก็เป็นเรื่องของกิเลส ไม่ต้องไปถึงอินเดียหรอก แสวงหาในใจเรานี่แหละ



ถาม เวลาพิจารณาร่างกายตอนเจ็บป่วย ก็พิจารณาว่าไม่ใช่ของเราจนเข้าใจว่าเรายอมรับแล้ว แต่พอหายจากไข้แล้วสักอาทิตย์สองอาทิตย์ ก็จะเกิดเห็นตัวเราผุดขึ้นมาอีก แสดงว่าสิ่งที่เราพิจารณานั้นยังไม่เข้าใจจริง ใช่หรือเปล่าคะ บางครั้งเหมือนกับว่ายอมรับทางจิต เกิดขึ้นมาระยะหนึ่งว่ามันไม่เที่ยงนะ

ตอบ ถ้าเห็นว่ามันไม่เที่ยงก็ดี จะได้ไม่หวั่นไหว เป็นผลที่เราต้องการ ไม่หวั่นไหวกับความเจ็บความแก่ความตาย ถ้าผ่านมาได้หนหนึ่งแล้ว ก็จะผ่านไปได้ตลอด ถ้าเคยผ่านการเจ็บไข้ได้ป่วยมาโดยไม่หวาดวิตก หายก็หาย ไม่หายก็ตาย พอหาย

ก็ไม่ได้ดีอกดีใจ เพราะรู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องเป็นอีก เป็นอีกก็ไม่กลัว ถ้าอย่างนี้ก็ใช้ได้ แต่ถ้าหายแล้วคราวหน้าไม่อยากเจออีก ถ้ายังกลัวอยู่ แสดงว่ายังตัดไม่ขาด ต้องไม่กลัวอะไรจะผุดขึ้นมาในใจไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ใจหลุดพ้นหรือเปล่า ปล่อยวางได้หรือเปล่า สิ่งที่ผุดขึ้นมาอาจจะช่วยให้เราปล่อยวางก็ได้ หรืออาจจะไม่ช่วยก็ได้ ถ้าไม่รู้จักเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ ดังที่หลวงตาเล่าให้ฟังว่า มีจุดมีต่อมปรากฏมาบอกท่าน แต่เอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ไม่ได้ ไม่รู้ว่าเป็นธรรมะสอนให้ท่านปฏิบัติกับใจของท่านในตอนนั้น ท่านบอกว่าถ้าเอาไปเล่าให้หลวงปู่มั่นฟัง หลวงปู่จะชี้ไปเลยว่า ตรงนั้นแหละตัวนั้นแหละคืออวิชชา

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นมาในใจ จะเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรมก็ตาม ก็เหมือนกับสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังในขณะนี้ เราเอาไปทำให้เกิดประโยชน์ได้หรือเปล่า อยู่ตรงนี้ต่างหาก เอาไปดับความหลงที่ทำให้เรายึดติดได้หรือเปล่า ถ้าทำได้เราก็สบาย ถ้ายังทำไม่ได้ก็ยังต้องทุกข์ อย่าไปให้ความสำคัญต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาในใจ ให้พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป จะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้หรือไม่ ก็อยู่ที่สติปัญญาของเรา เหมือนกับมีคนหยิบมีดให้เรา เราจะเอาไปใช้ทำประโยชน์ก็ได้ หรือเอามาทำร้ายตัวเราก็ได้ ธรรมต่างๆที่ปรากฏขึ้นมาในใจ ไม่ได้ทำให้เกิดวิมุตติขึ้นมา เพียงช่วยเสริมให้เราฉลาดหรือหลอกให้เราหลงเท่านั้นเอง ถ้าไม่รู้จะทำอย่างไรก็อย่าไปยุ่งกับมัน

ปล่อยมันไปก่อน ถ้ารู้ก็เอามาใช้เลย เช่นปรากฏเป็นภาพเรานอนตายอยู่ เราก็พิจารณาว่าเราต้องตายอย่างนี้จริงๆ แล้วก็เอามาระลึกอยู่ตลอดเวลา ก็จะเป็นการเจริญมรณานุสติ เป็นการพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา จะทำให้เราไม่หลงยึดติดกับร่างกาย ทำให้เราเตรียมตัวตาย คือตายก่อนตาย เรารู้แล้วว่าจะต้องตาย ก็สมมุติว่าวันนี้เราตายไปแล้ว ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องอะไร คนที่ตายไปแล้วไม่กังวลกับเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ใครจะดีใครจะชั่วอย่างไร ถือว่าอยู่นอกระบบแล้ว ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ใจของเราก็ควรจะเป็นอย่างนั้น ควรจะตายกับเหตุการณ์ต่างๆ ในโลกนี้ เหตุการณ์จะดีจะชั่วก็รับรู้ไปเฉยๆ อย่างนั้นเอง แต่ใจมันด้านมันตายกับความรู้สึก ไม่ดีอกดีใจ เสียอกเสียใจ ไม่หวั่นไหวกับเหตุการณ์ต่างๆ นี่คือการตายก่อนตาย ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยจะหายไม่หาย จะตายเมื่อไหร่ ก็จะไม่มีอารมณ์กับมัน ใจมันด้านกับเรื่องราวต่างๆ แล้ว เพราะรู้ว่าในที่สุดก็จะเป็นอย่างภาพที่เห็น คือภาพที่เรานอนตายอยู่

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาพิจารณาความตายนี้ พิจารณาทั้งตัวเราและคนอื่น

ตอบ ทุกคนเลย กายในก็คือตัวเรา กายนอกก็คือกายของผู้อื่น พอพิจารณาแล้วจะได้เห็นว่าเหมือนกัน ถ้าพิจารณาเราคนเดียว ก็จะคิดว่าเราอาภัพเหลือเกิน ทำไมเราต้องแก่ต้องเจ็บ ต้องตาย ถ้าพิจารณาแต่คนอื่นก็จะคิดว่าเราจะอยู่ไปตลอด จึงต้องพิจารณาทั้งเขาและเรา

ถาม พิจารณาอสุภะก็เหมือนกัน พิจารณาอสุภะของคนที่หน้าตาดีๆ แบบดารา

ตอบ เหมือนกัน ไม่มีใครแตกต่างกัน มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน ไม่ว่าหญิงไม่ว่าชาย ถ้าผู้ชายก็ต้องพิจารณาผู้หญิง ผู้หญิงก็ต้องพิจารณาผู้ชาย เพื่อจะได้คลายความกำหนัดยินดี ถ้าเป็นผู้หญิงชอบผู้หญิงก็ต้องพิจารณาผู้หญิง ถ้าเป็นผู้ชายชอบผู้ชายก็ต้องพิจารณาผู้ชาย

คนที่เราหลงใหล คนนั้นแหละที่เราต้องพิจารณา ว่าเป็นซากศพ เวลายังหายใจอยู่ก็อยู่ด้วยกันได้ พอไม่หายใจก็ไม่กล้าเข้าใกล้แล้ว ทั้งๆ ที่ร่างกายก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป ยังมีอาการ ๓๒ เหมือนเดิม เพียงแต่ไม่ได้หายใจเท่านั้นเอง

ถาม กลัวผีค่ะ

ตอบ เวลาไม่ตาย ไม่ได้เป็นผีหรือ



ถาม ท่านอาจารย์พูดว่าให้ฝึกซ้อมไว้ยามสงครามจะได้ใช้

ตอบ ใช่ สอนให้พิจารณาความตายอยู่เสมอ เตือนตนอยู่เสมอว่าต้องตาย เพียงแต่จะเตือนแบบไหน ถ้าเตือนแบบทฤษฎี มันยังรู้สึกไกลตัว ถ้าให้เป็นจริงขึ้นมาก็ต้องนึกอยู่เรื่อยๆ ว่าเราต้องตายแน่ๆ ไปงานศพของเพื่อนเรา ก็ต้องคิดว่าเดี๋ยวเราก็ต้องไปเหมือนกัน คิดไปจนกว่าจะเห็นว่าการปล่อยดีกว่าการยึดติด เพราะเวลายึดติดจะทุกข์ทรมานใจมาก ถ้าปล่อย

แล้วกลับเย็นสบาย ถ้าเข้าใจตรงนี้แล้ว ก็อยากจะไปทดสอบดู เพราะเวลาไปเจออะไรกลัวๆ มากๆ นี่ ใจจะสั่นวุ่นวายไปหมด พอปลงได้ว่าตายเป็นตาย ใจจะเย็นลงทันทีเลย แต่ร่างกายไม่ได้เปลี่ยน เปลี่ยนที่ใจ เปลี่ยนจากใจที่ว้าวุ่นขุ่นมัวหวาดกลัว มาเป็นใจที่วางเฉยเย็นสบาย

ถาม พูดถึงเรื่องนี้ทีไร สุดท้ายเราจะเอาตัวรอดได้หรือเปล่า

ตอบ ถ้าปฏิบัติจะรู้ ถ้ายังไม่รอดก็รู้ ถ้ารอดก็รู้ พูดอย่างนี้แสดงว่าไม่รอด มีความมั่นใจมากน้อยแค่ไหนจะรู้เอง สันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง จึงต้องปฏิบัติ ศึกษาแล้วก็เอาไปปฏิบัติ ศึกษาแล้วไม่ไปปฏิบัติก็เหมือนกับดูแผนที่แล้วไม่ได้ออกเดินทาง ดูอาหารแล้วไม่ได้ตักเข้าปาก อาหารจะวิเศษขนาดไหนก็ยังเป็นอาหารนอกท้องอยู่ ไม่เหมือนอาหารในท้อง ธรรมก็เหมือนกัน ธรรมอยู่นอกใจกับธรรมอยู่ในใจไม่เหมือนกัน ธรรมอยู่ในใจแล้วมีแต่ความอิ่มเอิบ มีแต่ความสุข มีแต่ความสบาย ธรรมอยู่นอกใจ ใจก็ยังวุ่นวาย ยังหิว ยังอยากอยู่ ฟังเทศน์ฟังธรรมกันมาไม่รู้กี่กัณฑ์แล้ว ถ้ากินอาหารก็น่าจะอิ่มไปนานแล้ว ต้องปฏิบัติให้มากตั้งแต่ตื่นถึงหลับเลย ก็ลองวัดดูก็แล้วกันว่า วันหนึ่งตั้งแต่ตื่นมาจนหลับไปได้ปฏิบัติกันสักเท่าไหร่ ผลก็จะบอกในตัว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าปฏิบัติมากแล้วจะได้ผลมาก ถ้าปฏิบัติมากแต่ปฏิบัติไม่ถูก ก็จะไม่ได้ผลเหมือนกัน

หลักใหญ่อยู่ที่สติ นี่สำคัญที่สุด การปฏิบัติจิตต้องอยู่ในปัจจุบันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นสมถะหรือเป็นวิปัสสนา ไม่อยู่ในอดีต ไม่อยู่ในอนาคต ถ้าพิจารณาทางวิปัสสนา ก็จะต้องคิดถึงอดีต คิดถึงปัจจุบัน คิดถึงอนาคต แต่ก็คิดอยู่ในปัจจุบัน มีสติรู้อยู่ว่ากำลังพิจารณาเรื่องอดีตเรื่องอนาคตเรื่องปัจจุบัน เพื่อให้เห็นชัด เช่นร่างกายนี้ไม่ได้เป็นอย่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ในอดีตเป็นเพียงหยดน้ำเล็กๆ ๒ หยด ที่มารวมกัน อนาคตก็จะกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟไป ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ไม่อย่างนั้นเวลาเกิดขึ้นแล้วจะรับไม่ได้ นี่หมายถึงการพิจารณา จะต้องพิจารณาหมดเลยทั้งอดีตทั้งอนาคตทั้งปัจจุบัน แต่การทำสมถะ ทำจิตให้สงบต้องอยู่ในปัจจุบันอย่างเดียว ไปอดีตไปอนาคตไม่ได้ ถ้าให้อยู่กับพุทโธก็ต้องอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ให้อยู่กับลมก็ต้องอยู่กับลมอย่างเดียว ถ้าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงเมื่อวานนี้คิดถึงพรุ่งนี้ แสดงว่าไม่ได้ภาวนา ไม่ได้ทำจิตให้สงบแล้ว เวลาพิจารณาไม่ต้องการความสงบ ต้องการความเข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริง ขณะนี้เราไม่เห็นทุกข์ไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา ต้องพิจารณาให้เห็นอนัตตาให้ได้ เช่นร่างกายนี้ต้องพิจารณาให้เห็นว่า เป็นแค่ดินน้ำลมไฟ มันเล่นกลหลอกเรา มาผสมกันแล้วก็กลายเป็นรูปเป็นร่าง แต่ในที่สุดเมื่อไม่หายใจแล้ว ปล่อยทิ้งไว้ก็จะแยกกันไป ลมไปสู่ลม น้ำไปสู่น้ำ ดินไปสู่ดิน ไฟไปสู่ไฟ ไม่ต้องกังวลถึงความสงบ เหตุผลพาไปทางไหนก็พิจารณาไป จะพาไปสู่อนาคตก็

ไปได้ อย่างนี้ไม่เป็นไร เพราะไม่ได้คิดแบบเพ้อเจ้อ คิดแบบจินตนาการ ไม่รู้ว่าข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ทำไมจะไม่รู้ ก็มีแต่แก่เจ็บตายรอเราอยู่ ไม่ยอมคิดความจริง กลับไปคิดว่าลูกจะเลี้ยงเราหรือเปล่า จะรักษาเราหรือเปล่า คิดแบบนี้คิดเพ้อเจ้อ ไม่ใช่วิปัสสนา



ถาม ถ้าจิตมีอะไรออกมา ก็พิจารณาตามไป

ตอบ ถ้าเป็นปัญหาในขณะนั้น ก็ต้องพิจารณาแก้ไป เช่นเกิดความโกรธแล้วยังติดอยู่ในใจ เพราะคำพูดคำเดียวตั้งแต่เช้านี้ แต่ตอนนี้ก็ยังโกรธอยู่ ก็ต้องพิจารณาหาวิธีดับให้ได้ เป็นปัญหาเฉพาะหน้า ถ้าไม่มีปัญหาเฉพาะหน้า ก็ต้องพิจารณาถึงปัญหาที่จะตามมาต่อไปในอนาคต เช่นเวลาแก่เวลาเจ็บเวลาตายจะปฏิบัติอย่างไร

ถาม บางครั้งรู้สึกไม่พอใจ ก็พยายามรู้ว่าไม่พอใจ ความไม่พอใจก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นมาใหม่ เราควรพิจารณาจนกว่าจะสุดทางของมัน

ตอบ ใช่ ถ้าไม่ได้ดับด้วยเหตุผล เดี๋ยวก็เกิดขึ้นมาใหม่ ถ้าดับด้วยเหตุผลด้วยปัญญา ก็จะไม่เกิดขึ้นมาอีก ถ้าพิจารณาถึงที่ยุติแล้ว ก็จะไม่กลับคืนมาอีก ถ้าดับไปโดยไม่ทราบสาเหตุ ก็เป็นการเบี่ยงเบน ไปคิดเรื่องอื่นแทน



ถาม เวลาพิจารณาเห็นกิเลส ปรากฏว่าเป็นกิเลสในตัวเรา แต่พอพิจารณาเข้าไป กลับเห็นกิเลสอยู่ในขันธ์

ตอบ ความจริงกิเลสไม่ได้อยู่ในขันธ์ แต่อยู่ในจิต ขันธ์ไม่มีกิเลส ขันธ์ของพระพุทธเจ้ากับของปุถุชนก็เหมือนกัน แต่ใจของพระพุทธเจ้ากับใจของปุถุชนไม่เหมือนกัน ใจของพระพุทธเจ้าไม่มีกิเลส แต่ใจของปุถุชนมีกิเลส

ถาม แสดงว่าเราก็หลงจิตของตัวเราเอง

ตอบ เราหลงทุกสิ่งทุกอย่าง หลงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เกิดความโลภขึ้นมา ถ้าไม่หลงก็จะไม่เกิดความโลภขึ้นมา

ถาม อย่างนี้เราต้องถอยกลับมาที่สมาธิ

ตอบ ถ้าพิจารณาต้องอยู่ที่ไตรลักษณ์เสมอ สิ่งต่างๆ ที่เราสัมผัสรับรู้ ต้องเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เมื่อเห็นแล้วก็จะไม่อยากได้อะไร

ขันธ์ของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ กับของปุถุชนก็ไม่ต่างกัน เป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้นเอง อยู่ที่ว่าใครจะเอาไปใช้ ถ้าธรรมะเอาไปใช้ อย่างหลวงตาท่านก็เอามาเทศน์สั่งสอน ท่านก็ใช้ขันธ์ ๕ ใช้ร่างกายพูด ใช้สังขารคิดปรุงแต่ง ใช้วิญญาณรับรู้สิ่งที่ท่านคิดแล้วแสดงออกไป รับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ เวลาสนทนาก็ต้องใช้ขันธ์เหมือนกัน แต่ใจของท่านไม่มีความโลภความโกรธความหลง เวลาสัมผัส

กับสิ่งต่างๆ ใครจะให้อะไรมามากน้อยเพียงไร ก็ไม่ดีอกดีใจ หรือเสียอกเสียใจ ใจของท่านเป็นปกติธรรมดา เป็นกลาง แต่ใจของพวกเราไม่เป็นอย่างนั้น ให้มาน้อยก็บ่น ให้มามาก ก็อยากจะได้มากกว่านั้นอีก ขันธ์เป็นเพียงเครื่องไม้เครื่องมือ เป็นเหมือนรถยนต์ คนไม่เมากับคนเมาขับจะไม่เหมือนกัน คนเมาขับก็ไปชนแหลกเลย คนไม่เมาก็จะขับอย่างปลอดภัย พาผู้โดยสารไปถึงจุดหมายปลายทางโดยสวัสดิภาพ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ขันธ์ก็เป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นเครื่องมือของกิเลสก็จะเป็นโจรผู้ร้าย มีขันธ์ ๕ เหมือนกัน แต่มีอวิชชาความโลภความโกรธความหลงพาไป แต่ขันธ์ของพระอริยเจ้ามีแต่ธรรมะพาไป จึงทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม เป็นคุณเป็นประโยชน์ ขันธ์ไม่ได้เป็นของใคร เป็นสภาวธรรม เวลาเกิดการปฏิสนธิ ธาตุของแม่กับพ่อมารวมกัน แล้วก็มีจิตมายึดครอง เหมือนกับการผลิตรถยนต์ ที่ต้องสั่งจองไว้ก่อน เพราะผลิตไม่ทัน ต้องซื้อใบจองกัน ร่างกายก็เหมือนกัน พอธาตุของพ่อแม่มารวมกัน ก็มีดวงจิตดวงวิญญาณมาจอง แล้วก็รอจนคลอดออกมา แล้วก็ว่าเป็นของฉัน เอาไปใช้ทำโน่นทำนี่ ไม่ได้ทำตามพ่อแม่ พ่อแม่อยากจะให้เรียน กลับหนีไปเที่ยว พ่อแม่อยากจะให้บวชก็ไม่บวช พ่ออยากให้เป็นกษัตริย์ก็กลับไปบวชเสีย เพราะใจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เคยสะสมมาทางไหนก็จะไปทางนั้น ถ้าสะสมมาทางธรรมะก็จะไปทางธรรมะ ถ้าสะสมมาทางกิเลสก็จะไปทางกิเลส แต่ขันธ์เป็นกลางๆ แล้วแต่ใครจะมาครอบครองเป็น

เจ้าของ ถ้าเรามาจองร่างกายนี้ช้ากว่าคนอื่น ก็จะเป็นของคนอื่นไป ก็ต้องไปหาร่างกายอื่นแทน ส่วนร่างกายนี้เขาจะไปทำอะไรก็ได้ จะไปเป็นโจรก็ได้ เป็นนักการเมืองก็ได้ ใจชอบอะไรก็จะพาร่างกายไปทำตามที่ชอบ

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องไตรลักษณ์ บอกว่าพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่รู้ว่าทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ถ้าเผื่อไม่มีพระพุทธเจ้าก็รู้แค่ทุกข์อย่างเดียว

ตอบ รู้ทุกข์ รู้อนิจจังกัน แต่ไม่รู้อนัตตา เลยไม่ครบสาม

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม ไม่ทราบว่าผิดหรือถูกที่ฟังมาว่า ถ้ากำจัดอวิชชาได้จะกำจัดไตรลักษณ์ได้

ตอบ มันเป็นของคนละด้านกัน อวิชชากับไตรลักษณ์เป็นเหมือนมืดกับแจ้ง ถ้ามีความสว่างก็ไม่มีความมืด อย่างตอนนี้มีความสว่าง ความมืดก็ไม่มี แต่พอความสว่างหายไปความมืดก็ปรากฏขึ้น

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม เวลาเราเห็นอะไร เราพยายามนึกถึงไตรลักษณ์ใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ แต่สิ่งไหนที่เราดูแลได้รักษาได้ ควบคุมได้ก็ทำไป เพราะในชีวิตเรา เช่นเวลาขับรถจะปล่อยให้มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ไหม ไม่ได้ เราก็ดูแลไป ถ้าเกิดสุดวิสัยรถมาชนเราหรือยางแตกรถแหกโค้ง ก็ช่วยไม่ได้ ก็ต้องปลงอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา อะไรจะเกิดก็เกิด แต่ใจไม่วุ่นวาย แม้ในขณะที่รถจะพลิกคว่ำ จะเกิดอะไรขึ้น ใจก็ยังเฉยได้ ถ้ามีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้ารู้ทันแล้วปล่อยวาง ต้องเจริญอยู่เสมอๆ เพราะส่วนใหญ่พอตกใจแล้วลืมหมดเลย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรที่เร็วกว่า คือที่เป็นวัวปากคอก จะออกมาก่อนเลย ส่วนใหญ่ก็ความกลัว ความตกใจ

ฝึกไปเรื่อยๆ เบื้องต้นให้มีสติอยู่กับสิ่งที่เราทำ แล้วถ้ามีโอกาสคิดได้ คิดว่าสิ่งที่เราทำนี้ก็แค่ชั่วคราวเท่านั้น ทำได้ก็ดี ทำไม่ได้ก็ช่างมัน ไม่ต้องเป็นทุกข์ไปกับมัน บางคนทุกข์กับสิ่งที่ทำ ทำแล้วต้องดีอย่างนั้นต้องดีอย่างนี้ ถ้าไม่ดีไม่ถูกใจก็วุ่นวายใจอีก สร้างความทุกข์ให้กับตัวเองตลอดเวลา เพราะขาดปัญญา ไม่คิด ไม่มีปัญญาคอยประกบ เวลาทำอะไรก็ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้าไม่ได้ดังใจก็ช่างมัน เพราะทำได้แค่นี้



ถาม พุทโธกับการพิจารณาไตรลักษณ์ให้ปล่อยวาง ต่างกันอย่างไร

ตอบ พุทโธเป็นการกล่อมจิตให้สงบ เป็นสมถภาวนา การพิจารณาด้วยปัญญาเป็นการทำจิตให้สงบ ด้วยการทำลายเหตุที่ทำให้จิตไม่สงบเป็นวิปัสสนาภาวนา

ถาม บั้นปลายเราต้องการความสงบ หรือต้องการปล่อยวาง

ตอบ ต้องการปล่อยวาง ปล่อยวางแล้วจิตจะสงบ

ถาม ถ้าอย่างนั้นสงบมาก่อนปล่อยวาง

ตอบ สงบแบบนั้นไม่ถาวร พอไปเจอปัญหาก็จะฟุ้งซ่านขึ้นมาอีก

ถาม แปลว่าปล่อยวางแล้วจะสงบดีกว่า

ตอบ ก่อนจะไปถึงตรงนั้นได้ ต้องทำให้จิตสงบด้วยสมถภาวนาก่อนยกเว้นถ้าเป็นจริตที่ใช้ปัญญาทำจิตให้สงบ อย่างที่หลวงตาท่านสอนว่าเป็นปัญญาอบรมสมาธิ พิจารณาเพื่อปล่อยวาง แล้วจิตก็จะสงบ

ถาม พุทโธเป็นสมถภาวนา พิจารณาไตรลักษณ์เป็นวิปัสสนาภาวนา

ตอบ ในขั้นของสมาธิ ของสมถภาวนา ทำได้ ๒ วิธีคือ ๑. กล่อมจิตด้วยการบริกรรมพุทโธ ๒. พิจารณาด้วยเหตุผล เพื่อตัดปัญหาที่ทำให้จิตฟุ้งซ่าน จิตไม่สงบ แต่ยังไม่เป็นวิปัสสนาภาวนา เพราะยังไม่ได้พิจารณาเป้าของวิปัสสนาคือขันธ์ ๕ ตอนนี้พิจารณาเรื่องที่ทำให้วุ่นวายใจ ปัญหาทางการงาน ทางลูกทางสามี ทำให้นั่งบริกรรมพุทโธไม่สงบ ก็ต้องพิจารณาตัดปัญหาต่างๆ ให้ปล่อยวางให้ได้ พอปล่อยวางแล้ว จิตก็จะสงบลงได้ เป็นเพียงขั้นสมาธิ เป็นปัญญาระดับต้นๆ เกี่ยวกับเรื่องทั่วไป ยังไม่ได้เข้าถึงตัวปัญหาหลักคืออุปาทานในขันธ์ ๕ นี่คือเป้าของวิปัสสนา ต้องตัดอุปาทานยึดมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณให้ได้ จึงจะเป็นวิปัสสนา แต่ตรงนั้นเป็นปัญญาอบรมสมาธิ มีปัญหาก็ใช้ปัญญาเข้ามาแก้ ยอมรับความจริง จะจากกันก็จากกันจะเลิกกันก็เลิกกัน



ถาม ภาวนาซ้ำๆ แบบนี้ไปเรื่อยๆ

ตอบ จนกว่ามันจะร้องอ๋อขึ้นมาเอง อ๋อเข้าใจแล้ว อ๋อไม่ใช่เรา มันแค่เป็นการมาการไปของดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง ถ้าเราพิจารณาแค่ครั้งเดียวแล้วก็หยุด มันก็กลายเป็นสัญญาความจำไป พอถึงเวลาจะตัด**อุปาทาน**มันก็ตัดไม่ได้ เพราะอุปาทานมีแรงมากกว่า เหมือนคนชักคะเย่อ ข้างหนึ่ง ๑๐ คน อีกข้างหนึ่งคนเดียวอย่างนี้ ข้าง ๑๐ คนก็ต้องมีแรงมากกว่า อุปาทานมันมีแรงมากกว่า ธรรมสอนว่าไม่ใช่ตัวฉัน ของฉัน มันก็ยังยึดติดอยู่ พอเป็นอะไรร่างกายก็ทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเราพิจารณาเรื่อยๆ จากคนเดียวก็เป็น ๒ คน ๓ คน ๔ คน จนมีกำลังมากกว่าอุปาทานเมื่อไร ก็จะดึงมาทางนี้ คุณว่าอย่างไรฉันก็ไม่เชื่อ ฉันเชื่อว่าเป็นดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง ฉันไม่กลัวแล้ว จะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไป มันก็แค่ ดิน น้ำ ลม ไฟเท่านั้นเอง ต้องอาศัยการพิจารณาบ่อยๆ มันจะยากตรงนี้ ไม่ใช่พิจารณาหนสองหนแล้วก็บรรลุได้ นอกจากคนที่มีปัญญาที่เฉียบแหลม ที่มองทะลุเห็นชัดแจ้งไม่สงสัยได้อย่างรวดเร็ว อย่างนี้พิจารณาหนสองหนก็เข้าใจ ปัญญาของแต่ละคนจึงต่างกัน

คนที่มีปัญญาบารมีเยอะก็จะบรรลุเร็ว คนที่มีปัญญาบารมีน้อยก็จะบรรลุช้า การบรรลุนี้ไม่ได้บรรลุด้วยสมาธิ บรรลุด้วยปัญญา แต่ต้องอาศัยสมาธิเป็นทางผ่าน เป็นเครื่องสนับสนุน คือต้องมีสมาธิก่อน คือจิตจะต้องอยู่ในปัจจุบัน ต้องอยู่ในความสงบ ปราศจากความโลภโกรธหลงครอบงำ

เวลาจิตสงบนี้ความโลภโกรธหลงจะสงบตัวลงไปด้วย ถึงมันยังทำงานอยู่ ก็ไม่รุนแรงเหมือนกับคนที่ไม่มีความสงบ ที่ถูกความโลภโกรธหลงครองงำแบบโงหัวไม่ขึ้น เหมือนกับฝุ่นตลบอบอวลอยู่ตลอดเวลา แต่คนที่มีความสงบนี้เหมือนกับฝุ่นที่ตกลงไปอยู่ที่พื้น พอไปกวาดมันๆ ก็จะฟุ้งขึ้นมา ถ้าเป็นจิตที่สงบแล้วเวลาคิดอะไรขึ้นมา มันก็ทำให้ฝุ่นของความโลภความโกรธความหลงฟุ้งขึ้นมา ทำให้เราเห็นผิดได้ เช่นเห็นรูปปั๊บ ความโลภโกรธหลงก็จะตามมาทันทีเลย รูปนี้สวยน่ายินดีนะ จึงต้องอาศัยปัญญามาคอยแกะออก มันไม่สวยหรอก มันเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็น**อสุภะ**

ในขณะที่จิตสงบมันก็ว่างๆ แต่พอไปเห็นรูปปั๊บ ถ้าโลภ โกรธหลง ยังมีกำลังอยู่มันก็จะไปเกาะไปหลงทันที ถ้าเรายังไม่ได้เจริญปัญญาเลย ก็จะไม่มีอะไรมาคอยแกะมันออก ก็จะหลงไปสักพักหนึ่ง คนที่ทำสมาธิได้แล้ว พอออกจากสมาธิก็จะไปทำนั่นทำนี่ ไปดูนั่นไปฟังนี่ พอเบื่อขึ้นมา รำคาญขึ้นมา ก็กลับไปนั่งทำสมาธิอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ แต่คนที่เริ่มเจริญปัญญาแล้ว พอจะไปฟังอะไร ก็พิจารณาว่าฟังแล้วก็เหมือนเดิม ไม่ได้อะไรขึ้นมา ฟังแล้วเดี๋ยวก็เบื่อ ดูแล้วเดี๋ยวก็เบื่อ มันไม่ได้ให้ความสุข ความอิ่ม ความพอกับเรา มันเป็นทุกข์มากกว่าสุข ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วต่อไปเวลาอยากจะไปทำอะไร อยากจะไปดื่มอะไร อยากจะไปกินอะไร มันก็จะหยุดทันที



ถาม ถ้าเราพิจารณาเกี่ยวกับธาตุ ๔ ในกายเรานี่ ถ้าเรามองไปข้างนอกเราก็พิจารณาอย่างอื่นเป็นธาตุ ๔ ได้เหมือนกันใช่ไหม

ตอบ ต้องพิจารณาทั้งเขาทั้งเรา ทั้งข้างนอกทั้งข้างใน กายคตาสติสอนให้พิจารณากายนอก พิจารณากายใน และพิจารณาทั้งกายนอกและกายใน พิจารณาลงไปที่ธาตุ ๔ ทั้งหมด โลกนี้เขาถึงเรียกโลกธาตุไง เราอยู่ในโลกของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธาตุหมด ศาลาหลังนี้ก็ธาตุทั้งนั้น แต่ศาลาต่างกับเราตรงที่ศาลาไม่มีจิตไม่มีวิญญาณ แต่ก็มีบางคนที่คิดว่าศาลานี้มีวิญญาณครอบครองอยู่

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม มีธาตุ ๔ แล้วมีธาตุ ๕ คือตัวรู้

ตอบ ตัวรู้หรือธาตุรู้ก็คือใจ ธาตุที่ ๖ ก็คืออากาศธาตุ อากาศก็คือความว่าง พื้นที่ว่างๆ นี้เรียกว่าอากาศธาตุ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้องตั้งอยู่ในอากาศ โลกเรานี่ก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ลอยอยู่ในอากาศหรืออวกาศ ดวงดาว ดวงอาทิตย์ต่างๆ ก็ลอยอยู่เหมือนกัน ส่วนใจของเราที่เป็นธาตุรู้ ก็มาครอบครองร่างกายที่ทำมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก ฯลฯ เหมือนกับโทรศัพท์มือถือ มันก็เป็นเหมือนร่างกายที่ทำมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนคลื่นวิทยุที่เข้าไปหรือออกมาก็เป็นเหมือนใจ พอมีคลื่นวิทยุเข้าไปในเครื่อง มันก็ส่งเสียงดังออกมา มีเสียงคนพูดออกมา เป็นเหมือนตัวจิตกำลังพูดผ่านร่างกาย เครื่องมือ

ถือก็เป็นเหมือนกับร่างกาย คลื่นวิทยุก็เป็นเหมือนใจ ตัวเครื่องมันไม่รู้เรื่อง ตัวรู้เรื่องก็คือตัวกระแสคลื่น เมื่อเครื่องเสีย ก็ไปหาเครื่องใหม่ จะได้เครื่องที่ดีกว่าเก่าหรือไม่ก็อยู่ที่เงินในกระเป๋า เวลาร่างกายตายไปใจก็ไปหาร่างกายใหม่ จะได้ร่างกายที่ดีกว่าเก่าหรือไม่ ก็อยู่ที่บุญกุศลหรือบาปกรรมที่ทำไว้ ถ้าทำบุญมากกว่าบาป ก็จะได้ร่างกายที่ดีกว่าเก่า ถ้าทำบาปมากกว่าบุญ ก็จะได้ร่างกายที่เลวกว่าเก่า แทนที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ ก็ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เช่นสุนัขเป็นต้น

อย่างในสมัยพุทธกาลมีเศรษฐีตายไปแล้วก็ไปเกิดเป็นสุนัขในบ้านของตนเอง พระพุทธเจ้าทรงรู้ แต่พวกๆลูกของเศรษฐีไม่รู้ว่าพ่อมาเกิดเป็นสุนัขในบ้าน พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกว่าสุนัขตัวนี้เป็นพ่อของพวกเธอ เดี๋ยวมันจะพาไปขุดสมบัติที่พ่อเธอฝังซ่อนไว้ ต่อมามันก็ไปขุดคุ้ยสมบัติที่พ่อฝังไว้ จิตเป็นของไม่ตาย ที่ตายก็คือร่างกาย ร่างกายก็ไม่รู้ว่ามันตาย ร่างกายก็เป็นเหมือนกับศาลาหลังนี้ เวลาพังไปมันก็ไม่รู้ว่ามันพัง แต่เจ้าของศาลาซิร้องห่มร้องไห้เสียอกเสียใจเสียดาย สังเกตดูถ้าชอบอะไรมากๆ เวลามันเสียไปหรือถูกขโมยไปนี่มันเสียใจมาก เพราะใจไปยึดไปหลงว่าเป็นของเรา ไปหลงไปคิดว่าควรจะอยู่กับเราไปเรื่อยๆ ปัญหาของเราจึงอยู่ที่ใจที่ไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ นั่นเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่าความทุกข์ก็คือ**อุปาทานในขันธ์ ๕** ในอริยสัจ ๔ ทรงแสดงว่า ทุกข์คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ การเผชิญกับสิ่งที่ไม่ชอบ โดยสรุป

ก็คือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ คือ**รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** หรือกายกับใจนี้เอง ถ้าไม่ต้องการความทุกข์ ก็ต้องเข้าใจว่าร่างกายเป็นเหมือนกับรถยนต์คันหนึ่ง เหมือนบ้านหลังหนึ่ง ดูแลมันไป ใช้ให้มันเป็นประโยชน์ เมื่อถึงเวลาที่มันจะเป็นอะไรไป ถ้าไม่สามารถป้องกันหรือหักห้ามมันได้ ก็ต้องปล่อยไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปวุ่นวาย

ถ้ารู้จักปล่อยวาง รู้จักทำใจให้สงบ ก็จะไม่เดือดร้อนอะไร เวลามันจะไปก็เข้าสมาธิ ภาวนาพุทโธๆ ไป สวดมนต์ไปเหมือนนอนหลับไป เวลาตายมันแค่ขณะเดียวเท่านั้น หายใจเข้าไปแล้วไม่หายใจออกมาก็ตาย ถ้ายังหายใจอยู่ก็ยังไม่ตาย ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ที่น่ากลัวคือความหลง หลงคิดว่าตายแล้วทุกอย่างจะสูญหมด จะหายไปหมด จะต้องสูญเสียสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป ก็เกิดความว้าเหว่เปล่าเปลี่ยวใจ หมดอาลัยตายอยาก แต่ความจริงมันไม่หมดหรอก ใจก็ต้องไปเกิดใหม่ เวลามาก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมาแม้แต่ชิ้นเดียว มาแล้วก็มาหาใหม่ เริ่มต้นจากศูนย์แล้วก็กลับไปสู่ศูนย์อีก แล้วก็ไปเริ่มต้นที่ศูนย์อีก ก็วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะหยุด จนกว่าจะตัดความอยากต่างๆ ได้ ตัดความหลงได้ ตัวอยากนี้เป็นตัวปัญหาที่ต้องแก้ด้วยการทำบุญให้ทาน รักษาศีลภาวนา เช่นมีเงินร้อยบาท อยากจะไปดูหนัง ก็เอาเงินร้อยบาทมาทำบุญแทน ทำไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่อยากจะไปดูหนังก็เอาเงินที่จะไปดูหนังมาทำบุญ ต่อไปมันก็ไม่ไปดู ทุกครั้งที่อยากจะซื้อรองเท้าคู่ใหม่ก็เอามาทำบุญ อยากจะไปเที่ยวที่ไหนก็

เอามาทำบุญ ถ้าอยากจะไปเที่ยวก็อาศัยการไปทำบุญ เป็นการเที่ยวไปในตัวก็แล้วกัน ได้นั่งรถเที่ยวและทำบุญควบคู่กันไป ดีกว่าบินไปเที่ยวไปกินที่ฮ่องกง มันก็เท่านั้นแหละ สู้ไปวัดไม่ได้ ไปเที่ยววัดกันดีกว่า

ทุกครั้งอยากได้สิ่งที่ไม่จำเป็น สิ่งที่ฟุ่มเฟือย ก็เอาเงินที่จะไปซื้อไปกินเหล่านี้มาทำบุญ นี่คือวิธีดับกิเลส วิธีที่จะระงับความอยากต่างๆ เมื่อได้ทำบุญแล้วจะมีความอิ่มอยู่ในใจ มีความสุข ทำไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะติดเป็นนิสัยเอง ความอยากที่จะใช้เงินฟุ่มเฟือย ไปเที่ยว ไปกินอะไร ก็จะเบาบางลงไป ความอยากจะทำบุญก็มีมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อได้ทำบุญบ่อยๆ แล้วก็อยากจะรักษาศีล เพราะคนที่ทำบุญจะไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น ชอบสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วเรื่องอะไรจะไปเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อที่จะเอาเงินเอาทองมา สู้หามาด้วยความสุจริตจะดีกว่า สบายใจกว่า จิตก็จะมีความสงบ คนที่มีศีลจิตจะสงบมากกว่าคนที่ไม่มีศีล คนที่ไม่มีศีลจะวุ่นวายอยู่เรื่อย กังวลห่วงหน้าห่วงหลัง ไปทำอะไรมิดีมิร้ายกับใครไว้ที่ไหนบ้าง ไปโกหกใครไว้ที่ไหนบ้าง จำไม่ได้ กลัวจะถูกจับผิดเข้าสักวันหนึ่ง แต่คนที่ไม่เคยโกหกใคร พูดร้อยครั้งก็เป็นความจริงร้อยครั้ง ไม่ต้องกังวล ก็จะเห็นความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจว่าดีอย่างไร

ทีนี้ก็อยากจะภาวนา อยากจะไปอยู่วัด อยากจะไปหาที่สงบ แล้วก็ไปฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับเรื่อง**ไตรลักษณ์**ต่างๆ เรื่อง**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ถ้าได้พิจารณา

ก็จะเห็นว่าเราอยู่ท่ามกลางของปลอมทั้งนั้น ไม่มีอะไรจริงแท้แน่นอน อยู่วันนี้ พรุ่งนี้ก็กลายเป็นอะไรไปแล้ว เหมือนไอศกรีม เหมือนน้ำแข็งที่เราเอามาตั้งไว้ข้างนอกตู้เย็น เวลาตั้งไว้ใหม่ๆ มันก็เป็นก้อน พอเผลอแป๊บเดียวไปดูกลายเป็นน้ำไปหมดแล้ว ชีวิตของเราก็เป็นแบบนั้น ตอนนี้เป็นก้อนเป็นรูปเป็นร่าง เดี๋ยวเผลออีกทีก็กลายเป็นขี้เถ้าไปแล้ว แต่เราไม่คิดกัน ไม่พิจารณากัน ก็เลยหลงสะสมสร้างกันไปเรื่อย จึงต้องเจริญไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ พิจารณาความไม่เที่ยงอยู่เรื่อยๆ แล้วมันจะไม่อยาก อยากไปทำไม ได้อะไรมาเดี๋ยวมันก็หมดไป เดี๋ยวก็กลายเป็นอะไรไปหมด กลายเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกัน ของใหม่ๆเวลาได้มานี้ ดูสวยงามไปหมด พอใช้ไปๆ เดี๋ยวมันก็เก่า เดี๋ยวมันก็เสีย เดี๋ยวก็ล้าสมัยแล้ว ก็อยากจะโยนทิ้งไป อยากจะได้ใหม่อีก

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ธาตุที่ ๖ ที่ท่านอาจารย์บอกว่าเป็นอากาศเฉยๆ

ตอบ ความว่างรอบๆ ตัวเราก็คืออากาศธาตุ ถ้าไม่มีอากาศธาตุแล้ว สิ่งต่างๆ จะตั้งไว้ตรงไหน จะอยู่ที่ไหน อากาศธาตุเป็นสิ่งที่รองรับทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล

ถาม ธาตุรู้นี่เวลาเสวยวิมุตติแล้ว มันหมดใช่ไหมคะ

ตอบ ธาตุรู้ยังอยู่ ที่หมดก็คือกิเลสตัณหา หมดไปจากธาตุรู้ ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ถูกทำลายหายไปหมด ก็เหลือแต่อากาศว่างๆ มีอากาศแต่เหมือนกับ

ไม่มีเพราะมันว่าง ถ้าไม่มีอากาศแล้วของต่างๆ จะตั้งอยู่ได้อย่างไร เหมือนไปซื้อคอนโดฯ ก็ต้องถามว่ามีเนื้อที่เท่าไร กว้างเท่าไร ยาวเท่าไร สูงเท่าไรเพราะจะต้องเอาของไปตั้งไว้ เนื้อที่ก็คือความว่าง เวลาเราไปซื้อบ้านใหม่ๆ มันไม่มีอะไร แต่เราต้องการเนื้อที่ คำว่าเนื้อที่ก็เหมือนกับอากาศธาตุนั่นแหละ เพียงแต่เนื้อที่ของเรามันมีขอบเขต เช่นมีฝามีเพดานกำหนดไว้ แต่เนื้อที่จริงๆ คืออากาศธาตุมันไม่มีขอบเขต ไม่มีสิ้นสุด ต่อให้นั่งจรวดยานอวกาศไปเรื่อยๆ ก็จะไปไม่สุดขอบของอากาศธาตุ

ถาม เขาเรียกจักรวาล มันไม่มีขอบเขต

ตอบ จักรวาลมีพวกดาวต่างๆ ที่เกิดจากธาตุ ๔ ลอยอยู่ในอวกาศ ร่างกายเราก็อยู่บนโลกนี้ที่เป็นดาวเคราะห์ดวงหนึ่ง มีดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้ามีปฏิกิริยาต่อกันก็กลายเป็นต้นไม้ภูเขาแม่น้ำมหาสมุทรขึ้นมา ถ้ามีจิตมาครอบครองก็เป็นสัตว์ต่างๆ ขึ้นมา จิตก็คือธาตุรู้ รวมทั้งหมดก็มี ๖ ธาตุด้วยกัน คือดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุรู้ และอากาศธาตุ ในภพนี้ก็มีเท่านี้เอง แต่ไม่ได้หมายถึง**ไตรภพ** ไตรภพนี้อยู่ในตัวจิต ในธาตุรู้ คือ **กามภพ รูปภพ อรูปภพ** กามภพคือภพของมนุษย์ ของเทพ ของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย และของสัตว์นรก มันอยู่ในธาตุรู้นี้แหละ ภพของพรหมก็อยู่ในธาตุรู้เหมือนกัน

ถาม แม้กระทั่งสัมภเวสีก็อยู่ในธาตุรู้

ตอบ ใช่ นรกก็อยู่ในธาตุรู้ นิพพานก็อยู่ในธาตุรู้ ถ้ามีกิเลสมาก มีบาปกรรมมาก ก็เป็นพวกสัมภเวสี พวกสัตว์นรก พวกเปรต พวกอสุรกาย ถ้ามีบุญเช่น มีหิริโอตตัปปะ มีเมตตากรุณาก็เป็นเทพ เป็นพรหม ถ้ามีวิปัสสนา มีไตรลักษณ์ มีปัญญารู้ทันก็เป็นอริยบุคคลขั้นต่างๆ ก็อยู่ในตัวธาตุรู้ทั้งนั้น ตัวสำคัญก็คือธาตุรู้ ท่านจึงสอนให้เราชำระธาตุรู้ให้สะอาด ธาตุรู้นี้ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับทองคำ ที่ยังมีสารอย่างอื่นปนเปื้อนอยู่ ที่เราต้องสกัดออกไป เหมือนกับการถลุงเหล็กเพื่อจะได้เหล็กที่บริสุทธิ์ แยกธาตุอื่นๆ ที่ผสมอยู่ให้มันออกไป เพื่อจะได้เหล็กล้วนๆ หรือทองล้วนๆ สิ่งที่เราปฏิบัติกันทุกวันนี้ ก็เพื่อแยกโลภโกรธหลง ให้ออกจากธาตุรู้นี้ ให้ธาตุรู้เป็นธาตุบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ไม่มีตัณหา ไม่มีอุปาทาน

ถาม ถ้าอย่างนั้นธาตุนี้ก็มีทั้งที่บริสุทธิ์ และที่มีตัวอวิชชาใช่ไหมคะ

ตอบ ใช่ พระพุทธเจ้าก็ธาตุรู้อันนี้ พวกเราก็ธาตุรู้อันนี้ ต่างกันตรงที่ของพระพุทธเจ้าได้ชำระจนบริสุทธิ์ ได้สกัดเอาพวกสารแปลกปลอมต่างๆ ออกไปหมดแล้ว คือโลภ โกรธ หลง ด้วย**มรรค** ๘ ด้วย**ทาน ศีล ภาวนา** ที่เราทำบุญทำทาน รักษาศีลกัน ที่เรานั่งสมาธิกัน ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เจริญวิปัสสนากันนี้ ก็เพื่อสกัดเอาโลภโกรธหลง ให้ออกไปจากธาตุรู้ ทุกวันนี้ธาตุรู้มันหลง เมื่อหลงก็ทำให้เกิดโลภ เมื่อโลภแล้วก็ทำให้เกิดความโกรธ ในเมื่อโลภอยากจะได้อะไร

แล้วไม่ได้ดังใจก็โกรธ โกรธบ้าง เสียใจบ้าง ทุกข์บ้าง เช่น อยากจะอยู่ไปนานๆ แล้วไม่ได้อยู่มันก็ทุกข์แล้ว ความอยากอยู่ก็เป็นความโลภอย่างหนึ่ง เมื่อมีอะไรมากั้นความอยากนี้ มันก็อารมณ์เสีย พอรู้ว่าไม่สบายอารมณ์ก็เสียแล้ว เกิดจากความหลง ที่ไม่เข้าใจว่าร่างกายต้องเป็นอย่างนี้ ท่านจึงสอนให้เจริญอยู่เรื่อยๆ ว่า เกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่พวกเราไม่ค่อยอยากจะเจริญกัน เพราะคิดว่าเป็นอัปมงคล แต่ความจริงมันเป็นปัญญา มันเป็นตัวทำลายความหลง เมื่อรู้แล้วก็จะได้ไม่โลภ เมื่อไม่โลภก็จะไม่โกรธ ไม่เสียใจ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน จึงต้องเจริญอยู่เรื่อยๆ การปฏิบัติจึงต้องเป็นอย่างนี้ ต้องอาศัยทาน ศีล ภาวนา หรือศีล สมาธิ ปัญญา เป็นขั้นๆ ไป

ถ้าไม่มีพื้นฐานก็ไม่สามารถขึ้นไปสู่ธรรมขั้นสูงได้ เหมือนกับถ้ายังไม่ได้เรียนชั้นประถม จะไปเรียนชั้นมัธยมก็จะเรียนไม่รู้เรื่อง จะเข้าไปฟังครูสอนก็ได้ แต่จะเข้าใจสิ่งที่เขาสอนได้ต้องมีความรู้พื้นฐานรองรับอยู่ ถ้าไม่ได้เรียนมาก่อนเรียนไปก็ไม่เข้าใจ จึงข้ามขั้นตอนไม่ได้ ต้องทาน ศีล ภาวนา แต่ทำไปพร้อมๆ กันได้ ทานก็ทำไป ศีลก็รักษาไป ภาวนาก็ภาวนาไป แล้วจะก้าวไปเป็นขั้นๆ ถ้าทำทานได้มากเท่าไร ศีลก็จะบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้นไปเท่านั้น ถ้ายังมีความเกี่ยวข้องกับทรัพย์สมบัติเงินทองอยู่ ก็ยากที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ แต่ถ้าไม่เกี่ยวข้อง ได้สละหมดสมบัติข้าวของเงินทองแล้วออกบวช การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ย่อมง่ายกว่า เพราะ

บางทีต้องโกหกคนนั้นคนนี้บ้าง เพื่อรักษาเงินทองของเราไว้ คนมาขอยืมเงินก็บอกว่าไม่มีหรอก นี่ก็โกหกไปแล้ว แต่ถ้าไม่มีจริงๆ ก็บอกไม่มีจริงๆ ถ้าสละไปหมดแล้ว ใครมาขอยืมก็บอกว่าไม่มีแล้ว คนส่วนใหญ่จึงไม่มายืมเงินพระ เพราะรู้ว่าไม่มี ก็รักษาศีลได้เต็มที่ เมื่อมีศีลมากก็ทำให้สมาธิมีมากไปด้วย แต่บางคนอาจจะไม่ได้บวช แต่สละทางใจไปแล้วก็ได้ในเรื่องเงินทอง ถึงแม้จะมีอยู่ ก็คิดว่ามันไม่ใช่เป็นของเขาแล้ว ถ้าจำต้องหมดไปวันนี้เขาก็ยินดี แต่ถ้ายังไม่หมดก็ดูแลรักษาไป เพราะเป็นภาระหน้าที่

จึงไม่ได้อยู่ที่เพศ อย่าไปดูที่เพศอย่างเดียว ถ้าเป็นพระแล้วจะต้องมีศีล มีธรรมะสูงกว่าฆราวาส มันไม่แน่เสมอไป บางทีเป็นพระแล้วแต่ใจต่ำกว่าฆราวาสก็มี อยู่ที่การปฏิบัติของแต่ละคน คนที่กราบทูลให้พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมะ ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงเดินบิณฑบาต ก็เป็นฆราวาส แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่มีเวลาว่าง ตอนนี้กำลังบิณฑบาต เขาก็ทูลขอให้ตรัสสอนสั้นๆ พระพุทธเจ้าก็ตรัสสั้นๆ ว่า ให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างที่เห็น ที่ได้ยิน ได้สัมผัส ว่าเป็นความว่างเปล่า ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล เท่านั้นเขาก็เข้าใจ เขาก็เตรียมตัวจะไปบวช แต่โดนวัวขวิดตายเสียก่อน พระพุทธเจ้าก็ทรงรับสั่งว่า หลังจากที่ทำฌาปนกิจแล้วก็ให้เอาอัฐิของเขาบรรจุไว้ในสถูป เพราะทรงเห็นว่าเขาได้บรรลุแล้ว พระราชบิดาของพระองค์ก็ได้ทรงบรรลุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนเสด็จสวรรคต ตอนนั้นทรงประชวรหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรด

ทรงสอนเรื่อง**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ในสังขารทั้งหลาย ก็ทรงตัดได้ ทุกข์มันก็หมด ต้องอยู่ที่การปฏิบัติ เวลาเรานั่งภาวนาก็ต้องแยกกายเวทนากับจิตให้ออกจากกัน สามตัวนี้มันจะพันกันด้วยตัณหาอุปาทานอวิชชา เวลาเรานั่งแล้วเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา จิตมันจะบอกว่าเราเจ็บ ตัวเราเจ็บ ร่างกายของเราเจ็บ ต้องพิจารณาแยกแยะว่าร่างกายไม่รู้เรื่อง มันเหมือนกับกระติกน้ำร้อน ตั้งไว้ตรงนี้มันก็ไม่รู้ว่ามันเจ็บหรือไม่เจ็บ กระดูกก็เหมือนกัน เนื้อหนังก็เหมือนกัน มันไม่มีความรู้

ส่วนเวทนาคือความรู้สึกเจ็บนี้ ก็เป็นอาการอย่างหนึ่งที่ปรากฏขึ้นมาของมัน เหมือนกับเสียงที่ปรากฏอยู่ในขณะนี้ เสียงพอปรากฏขึ้นแล้วมันก็เข้ามาในหูเรา แล้วก็เข้าไปรับรู้ในใจ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสของร่างกายที่นั่งนานๆ ก็ถูกส่งเข้าไปข้างในให้จิตรับรู้ เสียงบางอย่างแม้จะเบาขนาดไหน ถ้าเราไม่ชอบ มันก็สร้างความทุกข์ให้กับเราได้ ถ้าใครซุบซิบนินทาว่าอะไรเรา ก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว แต่ถ้าเป็นเสียงที่เราชอบ ต่อให้ดังลั่นหู เราก็รู้สึกเฉยๆ เพราะพอใจที่จะฟังมัน ไม่มีความทุกข์ เวทนาก็เหมือนกัน เบาก็มี แรงก็มี เช่นนั่งไปนานๆ เข้าก็เกิดอาการเจ็บปวดมันก็แรง มันก็เป็นเวทนา มันจะเบาหรือจะแรง ก็อยู่ที่ใจว่ายินดีหรือรังเกียจมัน ถ้าไปรังเกียจมันก็เกิดความทุกข์มาอีกชั้นหนึ่ง เป็นทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ไม่อยากจะเจอเวทนาแบบนี้ หรืออยากจะให้มันดับไป หรืออยากจะหนีจากมันไป แต่ยังไปไม่ได้ เพราะยังนั่งอยู่ จึงเกิดความอยาก

ให้ลุก อยากให้เปลี่ยนอิริยาบถขึ้นมา ยิ่งเกิดความอยากนี้มากเท่าไร ก็เกิดความทุกข์ใจมากขึ้นไปเรื่อยๆ เวลาภาวนาท่านจึงสอนว่า ถ้ายังพิจารณาแยกไม่เป็น ก็ให้สวดมนต์ไปเรื่อยๆ ก่อน หรือบริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ก่อน อย่าให้มีโอกาสได้คิดอยากจะลุก อยากจะหนีจากเวทนานี้เลย

หรือพิจารณาไปเรื่อยๆ แยกร่างกายออกไป ดูร่างกายว่ามีอะไรบ้าง แยกออกมาเป็นชิ้นๆ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเอ็น กระดูก ฯลฯ แยกออกมาเป็นกองๆ เวลาเอาเส้นผมไปเผาไฟเรารู้สึกอะไรไหม เวลาเอาหนังไปหั่นมันรู้สึกอะไรไหม เอาหนังหมูหนังไก่ เนื้อหมูเนื้อไก่ไปตัด มันมีความรู้สึกอะไรไหม มันไม่มี มันเป็นเพียงวัตถุชิ้นหนึ่ง พิจารณาแยกมันออกไปจนเห็นว่า ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ปล่อยให้มันอยู่เฉยๆ ได้ ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ไม่ต้องไปขยับมัน ปัญหาอยู่ที่เวทนาที่ปรากฏอยู่ในจิตขณะนี้ ก็แยกออกมา เพราะมันก็ไม่ใช่จิต มันเป็นคนละส่วนกัน มันก็เป็นเหมือนกับเสียงกับรูปที่ผ่านมาทางตา ทางหู ส่วนเวทนามันก็ผ่านมาทางกายเรียกว่าโผฏฐัพพะ นั่งไปนานๆ ร่างกายสัมผัสกับพื้นมันก็เกิดความกดดัน ทำให้เกิดเวทนาขึ้นมา เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่าเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แต่ก็ไปบังคับมันไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเสียงหรือจะเป็นรูป หรือเป็นโผฏฐัพพะ อย่างเสียงดังอย่างนี้ ถ้าเราไม่ชอบก็จะเกิดอาการวุ่นวายใจ ถ้าเป็นคนมีวาสนาบารมีอาจจะสั่งให้ไปจับยิงทิ้งให้หมด พวกที่ส่งเสียงดัง แต่นั่นไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา

ต้องแก้ปัญหาที่ใจ ต้องยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของความจริง ที่ปรากฏขึ้นอยู่เรื่อยๆ มันเกิดแล้วมันก็ดับไป ถ้าไม่ไปมีอะไรกับมัน ก็ไม่เป็นปัญหาอะไรกับเรา ถ้าไปชอบมันก็เป็นปัญหา เพราะต้องพยายามไปเอามันมาครอบครอง ให้มันอยู่นานๆ ถ้าไม่ชอบมันก็ต้องพยายามไปกำจัดมัน แต่ถ้าเราเฉยๆ กับมัน เราก็ไม่เดือดร้อนไม่วุ่นวายอะไรกับมัน มันจะร้องก็ร้องไป มันไม่ร้องก็ไม่ร้อง บางคนชอบเสียงนกเขาอุตส่าห์เลี้ยงนกเขาเพื่อจะได้ฟังเสียงนกเขาร้อง ถ้าไม่ชอบเสียงก็ต้องเอามันไปฆ่า หรือกำจัดมันไป แต่ถ้าเราเฉยๆ เราก็ไม่ต้องไปเดือดร้อน ไม่ต้องไปเลี้ยงนกเขาให้เสียเวลา ถ้าไม่ชอบก็ต้องยิงทิ้งให้หมด นี่ก็เหมือนกันเวทนาของเราก็อย่างนี้ เราชอบสุขเวทนาเราก็คอยวิ่งไล่สุขเวทนา พอเวลามันมาโผล่มาก็ดีใจ เป็นความสุขทางด้านจิตใจ ที่ได้สัมผัสกับสุขเวทนา แต่พอไปเจอทุกขเวทนา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ที่เกิดจากวิภวตัณหา คือความไม่ชอบ ที่เราต้องการจะดับ ก็คือทุกข์ใจ ทุกข์ในอริยสัจที่เกิดจากตัณหาต่างๆ ความอยากความไม่อยากต่างๆ

ความจริงจิตจะเฉยๆ ก็ได้ ไม่อยากมันก็อยู่ได้ มีความสุขได้ แต่ถูกเสี้ยมสอนมาโดย**อวิชชา** ความไม่รู้ โดย**โมหะ** ความหลง เสี้ยมสอนให้อยากทั้งสองอย่าง ชอบก็อยาก ไม่ชอบก็อยาก ถ้าเห็นอะไรที่ถูกอกถูกใจก็จะเกิดความอยาก อยากจะอยู่ใกล้ชิด อยากจะได้มาครอบครอง อยากจะให้อยู่นานๆ ถ้าสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็อยากกำจัดมัน อยากให้มันหาย

ไปโดยเร็ว เราสะสมความชอบและไม่ชอบมาเรื่อยๆ บางคนก็ชอบสีเขียว บางคนก็ชอบสีแดง บางคนเห็นสีแดงแล้วจะประสาทเลย เป็นปฏิกิริยาของจิตที่เคยปลูกฝังมา พอเจออะไรแล้วมันก็จะชอบหรือชังหรือเฉยๆ มันจะรู้ว่ามันชอบอย่างนี้ไม่ชอบอย่างนี้ อย่างเราตอนที่ซื้อรถ ก็ชอบสีน้ำตาล สีกลัก เพื่อนอีกคนชอบสีแดง เขาชวนให้เอาสีแดง แต่เราไม่เอา เพื่อนเขาซื้อรถสีแดงแต่เราซื้อสีน้ำตาล เพราะมีความผูกพันมาในอดีต

ความชอบเหล่านี้ถ้าอยู่ในขอบเขต มันก็ไม่เป็นไร แต่ถ้ามันเลยเถิด ทำให้เกิดตัณหา คือความทุกข์ขึ้นมา ก็ต้องละมัน ถึงแม้จะไม่ชอบสีแดง แต่ถ้าต้องอยู่กับมันก็หัดทำใจให้เป็นอุเบกขาไว้ คนอื่นอยู่ได้ ทำไมเราจะอยู่ไม่ได้ คนที่ชอบก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กายเหมือนเรา มีใจเหมือนกัน ทำไมเขามีความสุขกับมันได้ ทำไมเรามีความสุขกับมันไม่ได้ ทำไมต้องไปทุกข์กับมัน ถ้าเราไม่สุขกับมัน อย่างน้อยก็อย่าไปทุกข์กับมันก็แล้วกัน หัดทำใจให้เฉยๆ ไว้ ปัญหาของพวกเราก็คือทำใจเฉยๆ ไม่เป็น ไม่มีสมาธิ ทำใจให้นิ่งไม่ได้ ต้องมีปฏิกิริยาตลอดเวลา ไม่ว่าอะไรมาสัมผัส เราจึงต้องออกมาอยู่ในสถานที่ที่ไม่มีอะไรมากระทบกระเทือนจิตใจ ก็อยู่ไม่ได้อีก เหงาอีกก็เป็นกรรม ต้องบังคับตัวเอง เป็นเรื่องยากที่ต้องมานั่งสมาธิคนเดียวนานๆ เป็นปีๆ ถ้าทำแค่ ๓ วัน ๕ วันนี้ก็ยังพอไหวอยู่ แต่บางคนขนาด ๓ วัน ๕ วัน ก็ยังไม่ไหวเลย



ถาม สังขารใน **อนิจจา วต สังขารา...เตสัง วูปสโม สุโข** เป็นความคิดปรุง คนละอันกับสังขารร่างกาย

ตอบ ใช่ สังขารความคิดปรุง เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ที่เราต้องรู้ทันและปล่อยวางให้ได้ ไม่หลงเชื่อ สังขารจะดับไปพร้อมกับร่างกาย ถ้ายังมีชีวิตอยู่สังขารก็ยังทำงานอยู่ แต่จะไม่สามารถหลอกจิตที่มีปัญญาได้ จิตจะรู้ทันสังขาร เช่นจะหลอกให้ไปเที่ยว ก็จะไม่ไป หลอกให้ไปยึดไปติดกับคนนั้นคนนี้ว่าเป็นของเรา ก็จะไม่เชื่อ เพราะมีปัญญา ปัญญาก็เกิดจากสังขารเหมือนกัน ถ้าคิดไปในทางสมุทัยก็จะยึดติด จะอยากมีอยากเป็น ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ต้องรู้ทันความคิดแบบนี้ แล้วอย่าไปหลงตาม แต่ความคิดในทางธรรมะคิดไปเท่าไหร่ก็ไม่เป็นโทษกับจิตใจ เพราะจะคิดปล่อยวาง คิดตามความจริง

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ขอเมตตาท่านอาจารย์อธิบายอุเบกขาเวทนา

ตอบ เวทนาแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือทางกายและก็ทางจิต

เวทนาทางกายมีกายเป็นเหตุ เช่นเวลาหิวข้าวก็เป็นทุกขเวทนา หรือเดินไปเตะก้อนหินเจ็บเท้าก็เป็นทุกขเวทนา เวลาร้อนแล้วได้อาบน้ำ ได้เข้าไปในห้องแอร์ เวลาหิวน้ำได้ดื่มน้ำ ก็เกิดสุขเวทนา ถ้าไม่ร้อนจนเกินไป ไม่หนาวจนเกินไป ไม่หิวไม่อิ่มเฉยๆ ก็เป็นอุเบกขาเวทนาทางกาย ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาทางจิตก็เกิดจากการคิดปรุงแต่ง ถ้าคิดถึงเรื่องที่ทำให้เรามีความสุขก็เป็นสุขเวทนา เช่นคิดว่าวันนี้เงินเดือนออกก็เกิดสุขเวทนา

ถ้าคิดว่าจะมีคนมาทวงหนี้ ก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ถ้าไม่ได้คิดถึงเรื่องที่จะทำให้สุขหรือทุกข์ ก็เป็นอุเบกขาเวทนา แต่ต่างจากอุเบกขาที่เกิดจากเวลาจิตรวมลงเป็นหนึ่ง ตอนนั้นจิตหยุดทำงาน สังขารไม่คิดไม่ปรุงอะไรทั้งสิ้น เป็นความสุขของจิตล้วนๆ จะเรียกว่าเป็นความสุขของพระนิพพานก็ได้ เป็นความสุขแบบเดียวกัน เพียงแต่สุขในสมาธิเป็นเพียงชั่วคราว เป็นนิพพานชั่วคราว บางทีตั้งอยู่ได้แค่วูบเดียว เป็นขณิกสมาธิ จิตรวมลงแล้วก็สงบนิ่ง มีความสุขเต็มที่ แล้วก็ถอนออกมา ถ้าอยู่ได้นาน เป็นชั่วโมงๆ เป็นวันๆ ก็เป็นอัปปนาสมาธิ ถ้าเป็นความสุขของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ก็เป็นอย่างถาวรเลย ไม่ได้เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ที่จะทำให้เกิดสุขหรือทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ในจิต อย่างนั้นเป็นสมมุติ ขันธ์เป็นสมมุติ แต่ความสุขของพระนิพพาน ปรมังสุขัง เป็นวิมุตติ เป็นความสุขที่มีอยู่กับจิตใจที่สงบ ถ้าจิตสงบเมื่อไหร่ ความสุขนั้นก็จะปรากฏขึ้นมา เวลาจิตสงบขันธ์ก็จะต้องระงับดับไปหมด เวทนาสัญญาสังขารก็หยุดทำงานหมด จึงจะปรากฏความสุขแบบนี้ขึ้นมา ความสุขจึงมีอยู่ ๓ แบบ คือ ๑. สุขกาย ๒. สุขใจที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ๓. สุขที่เกิดจากการรวมลงของจิต เป็นสุขที่เราปรารถนากัน จึงต้องมาปฏิบัติ มาเจริญสติ บริกรรมพุทโธๆ ดูลมหายใจเข้าออก พิจารณาร่างกาย พิจารณาธรรมต่างๆ เพื่อปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ที่โมหะและอวิชชาหลอกว่าเป็นความสุข สิ่งที่เราแสวงหากันทุกวันนี้ก็คือความสุข แต่แสวงผิดที่ สิ่งที่

เราไปแสวงหาเป็นเหมือนกองไฟ พวกเราเป็นเหมือนแมงเม่า เวลาเห็นแสงไฟแล้วจะกระตือรือร้นยินดี ก็จะบินเข้าไปในกองไฟ แต่ไม่รู้ว่าในแสงสว่างมีความร้อนอยู่ด้วย เมื่อบินเข้าไปแล้วก็ถูกไฟเผาตาย พวกเราก็เหมือนกัน เราเห็นความสุขในรูปในเสียงในกลิ่นในรสในโผฏฐัพพะต่างๆ เห็นความสุขในลาภยศสรรเสริญ เราก็แสวงหากัน แล้วเป็นอย่างไร นอนก่ายหน้าผากกันทุกคน มีมากมีน้อยก็ทุกข์เหมือนกัน เพราะไม่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นทุกข์ เนื่องจากไม่มีปัญญา จึงมองไม่เห็น ทุกข์ในลาภยศ สรรเสริญสุขเป็นสิ่งที่เห็นยาก พวกเราเป็นเหมือนคนตาบอด เพราะยังยินดีกับสิ่งเหล่านี้อยู่ ยังโลภ ยังอยากอยู่



ถาม ถ้าอย่างนั้นความเคยชินนี้ เป็นความรู้สึกเฉยๆ จะจัดอยู่ในหมวดของอุเบกขา ซึ่งไม่น่าจะใช่ สมมติเราเคยอยู่ยังไง มันจะเกิดความเคยชินขึ้น อารมณ์ตรงนั้นจัดอยู่ในอุเบกขาหรือไม่

ตอบ ก็เป็นอุเบกขาในระดับหนึ่ง อุเบกขากับอารมณ์นั้น ถ้าไปเจออารมณ์ตรงกันข้ามจะเป็นอุเบกขาได้หรือเปล่า ถ้าได้ก็แสดงว่าเป็นอุเบกขา อย่างคนที่ผ่านความทุกข์มาแล้ว พอเจอความสุขก็อุเบกขาได้ เพราะอุเบกขากับความสุขมันง่าย เคยผ่านมาแล้ว ถ้าไม่เคยผ่านอุเบกขากับความทุกข์มา พอเจอความทุกข์มันจะไม่อุเบกขา เราจึงต้องหัดอดข้าวกัน เวลากินอิ่มๆ

ก็อุเบกขากันทุกคน ลองอดข้าวดู ว่าจะอุเบกขาเหมือนตอนกินข้าวอิ่มๆหรือเปล่า มีวิธีทำให้เป็นอุเบกขาได้ ขณะที่อดอาหารก็พยายามทำจิตให้สงบ เพราะการทำจิตให้สงบ เป็นการทำจิตให้เป็นอุเบกขานั่นเอง แทนที่จะอาศัยสิ่งภายนอกทำให้เป็นอุเบกขา เช่นการรับประทานอาหาร ก็เอาการภาวนาหรือการมีสติควบคุมจิต ไม่ให้ไปคิดปรุงถึงเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องอาหาร พอไม่ได้คิดปรุงแล้วจิตสงบตัวลงเมื่อไหร่ก็จะเกิดความอิ่มขึ้นมา ความอิ่มใจเป็นได้ ๒ แบบคือ ๑. อิ่มใจเพราะอิ่มกาย เช่นรับประทานอาหารอิ่ม ใจก็อิ่มตามไปด้วย แต่ไม่ได้เป็นความอิ่มที่แท้จริง ถ้าเกิดใครพูดอะไรไม่ดี ก็เกิดความโกรธขึ้นมาได้ ถ้าไปคิดถึงอาหารที่ชอบก็ยังอยากจะรับประทานอีก ๒. อิ่มใจที่เกิดจากการทำจิตให้สงบ ด้วยการบริกรรมพุทโธ ด้วยการกำหนดดูลมหายใจเข้าออก ไม่ให้จิตไปคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้ากิเลสยอมแพ้ จิตก็จะสงบตัวลง พอจิตสงบตัวลงแล้วมันก็ไม่หิว ถึงแม้จะอดอาหารมาหลายวัน จะมีความอิ่มใจ ความหิวทางร่างกายก็ไม่รุนแรง พอที่จะไปกระทบกับความอิ่มของใจได้

พวกเราจึงต้องฝึกอดอาหารกัน อดข้าวเย็นกัน เพื่อให้เจอกับทุกขเวทนานั่นเอง ถ้าฝึกโดยไม่ภาวนาไปด้วยก็จะยาก ถ้าภาวนาไปด้วย พอจิตสงบลง ความหิวส่วนใหญ่คือความหิวของใจจะสงบตัวลง ปรากฏเป็นความอิ่มใจขึ้นมา ความหิวของร่างกายที่เป็นส่วนย่อย ก็ไม่มีอานุภาพที่จะไปลบล้างความอิ่มใจได้ แต่ส่วนใหญ่พวกเราจะหาความอิ่มใจจาก

ภายนอกกัน เวลาอยากจะดูหนังก็ไปดูหนังกัน ก็อิ่มเดี๋ยวเดียว เดี๋ยวก็หิวขึ้นมาอีก ก็ต้องไปหาอะไรมาเพิ่มเติมอยู่เรื่อยๆ กลายเป็นความกดดันไป เพราะสิ่งต่างๆ ภายนอกไม่ได้เป็นของฟรีเหมือนน้ำฝน สมัยก่อนดื่มน้ำฝนได้ เพราะน้ำสะอาด แต่เดี๋ยวนี้ไม่สะอาดแล้ว รองน้ำฝนมาดื่มไม่ได้ต้องซื้อน้ำกัน ถ้าอาศัยสิ่งภายนอกมาให้ความสุข ก็จะต้องดิ้นรนแสวงหาอยู่ตลอดเวลา ถ้าหาความสุขภายในใจได้ก็ไม่ต้องดิ้นรน อยู่อย่างสบาย ไม่ต้องไปทำงานทำการมากเพราะไม่ต้องมีรายได้มาก ถ้าออกบวชได้ ก็ไม่ต้องกังวลกับเรื่องปัจจัย ๔ ไม่ต้องไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ต้องไปเที่ยวที่นั่นเที่ยวที่นี่ ไปดูหนังฟังเพลง ไปรับประทานอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ เพราะรับประทานอาหารได้ทุกชนิดเพราะมี ๔ รสเหมือนกันหมด มีเปรี้ยวหวานมันเค็ม อาหารจานละห้าพันหรือห้าสิบบาท ก็มีรสเหมือนกัน กินเข้าไปแล้วอิ่มเหมือนกัน ถ้าใจอิ่มอยู่แล้ว จะอดบ้างกินบ้าง ก็จะไม่เดือดร้อน เราจึงต้องฝึกวิ่งเข้าหาทุกขเวทนากัน อย่าวิ่งหนีทุกขเวทนา พยายามวิ่งหนีสุขเวทนา

หัดปรับตัวให้อยู่กับความทุกข์ อยู่กับทุกขเวทนาให้ได้ ต่อไปจะสบาย ทุกข์ขนาดไหนก็จะไม่เดือดร้อน ที่ให้นั่งนานๆ ให้มันเจ็บให้มันปวด แล้วให้มันหายไปเอง ก็เช่นเดียวกัน ไม่ต้องไปหนีมันให้มันหนีเรา สู้มัน ดูว่าใครจะเก่งกว่ากัน ถ้าเราเก่งกว่ามัน เดี๋ยวมันก็ยอมแพ้ มันก็หายไปเอง ถ้านั่งสู้เฉยๆ จะสู้ไม่ได้ เพราะใจจะคิดอยากให้มันหาย ทำให้

เกิดความทุกข์ซ้อนขึ้นมาในใจ ที่รุนแรงกว่าทุกข์ที่เกิดจากทางร่างกาย ถ้าเกิดความอยากให้มันหายเจ็บ มันก็จะทุรนทุรายดิ้นรนกระสับกระส่าย ตอนนั้นนั่งไม่ได้แล้ว ถ้าไม่ปล่อยให้จิตไปคิดอยากให้มันหาย โดยให้อยู่กับพุทโธ ให้แนบสนิทไปกับพุทโธ มันก็จะไม่มีโอกาสไปคิดถึงทุกขเวทนาทางร่างกายได้ ก็เลยไม่เจ็บปวดเท่าไหร่ เจ็บบ้างนิดๆ หน่อยๆ อย่าว่าแต่เจ็บเลย เวลาไม่เจ็บเช่นเวลาคัน ยังทนไม่ได้เลย เวลาคันนี้มันไม่เจ็บใช่ไหม แต่ทำไมทนไม่ได้ เพราะใจไม่ชอบความคันอยากจะให้มันหาย ถ้าไม่ไปสนใจกับมันได้ มันก็จะไม่เป็นปัญหาเลย คันก็ปล่อยให้มันคันไป เราก็อยู่ของเราไป ถ้าอยู่ไม่ได้ก็ต้องหาอะไรเกาะ เช่นเอาพุทโธมาเกาะ อย่าให้จิตอยู่เฉยๆ พออยู่เฉยๆ มันจะแวบไปหาความคันทันที แล้วก็อยากจะเกา อยากให้มันหาย ก็ยิ่งเกิดความกระสับกระส่ายขึ้นมาในใจ

อุบายของสมาธิก็คือการมีอะไรให้ใจทำ พุทโธก็ได้ อาการ ๓๒ ของร่างกายก็ได้ ท่องไปเลย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ให้อยู่กับอาการทั้ง ๓๒ นี้ ไม่ต้องไปอยู่กับเวทนาทางกาย ถ้าจะใช้อุบายของปัญญาก็พิจารณาแยกไปเลยว่า ร่างกายก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง เวทนาก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ใจก็เป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง เปรียบเหมือนกับฟ้ากับฝน ฝนก็เป็นเวทนา ท้องฟ้าก็เป็นใจ ฝนจะตกมากน้อยเท่าไหร่ ก็ไม่ได้ทำอะไรกับท้องฟ้า ท้องฟ้าก็ยังเป็นท้องฟ้าอยู่อย่างนั้น ฝนไม่ตกท้องฟ้าก็ยังเป็นท้องฟ้า

อยู่ เวลาฝนตกท้องฟ้าก็ยังเป็นท้องฟ้าอยู่ ใจก็เหมือนกัน เวลามีเวทนาใจก็ยังเป็นใจอยู่ เป็นผู้รู้อยู่อย่างนั้น เวลามีเวทนาปรากฏขึ้นมา ใจก็เพียงแต่รับรู้เท่านั้นเอง ถ้าไม่รับรู้เฉยๆ นั่นแหละคือปัญหา เพราะมีกิเลสมือวิชชาคอยหลอกใจว่าแบบนี้ไม่ดี ต้องหนี ต้องจัดการกับมัน ให้มันหายไป พอทำไม่ได้ก็เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา กระสับกระส่าย ถ้าทำได้ก็สบายใจ เช่นเวลาร้อนมากๆ พอเปิดแอร์ปั๊บ ความกระสับกระส่ายก็หายไปหมด ถ้าไม่มีไฟก็โทรไปถามเรื่อยๆ ว่าเมื่อไหร่จะมาสักที ไปแก้ผิดที่ ถ้าแก้ที่ใจ ไม่มาก็ไม่มา ไม่มีก็ไม่มี ร้อนก็ร้อนไป ใจก็ยังเป็นใจอยู่อย่างนั้น ความร้อนทำลายใจไม่ได้ ถ้ารู้อย่างนี้ ก็จะปล่อยให้มันร้อนไป ใจก็เฉยๆ รับรู้ไป ปัญหาก็จบ

ปัญหาคือใจไม่ยอมรับรู้เฉยๆ จะจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้สัมผัส อันไหนดีก็พยายามดึงไว้ ทั้งๆที่ดึงไว้ไม่ได้ เดี๋ยวก็จากไป พอไปก็เสียดาย เสียใจ ร้องห่มร้องไห้ พอสิ่งที่ไม่ดีมาก็พยายามปัดมัน ผลักมัน ไล่มันไป มันก็ไม่ยอมไป ก็วุ่นวายใจกระสับกระส่าย จนกว่ามันจะหายไป ถ้าทำใจให้เฉยๆ ได้ ก็จะไม่เดือดร้อน เช่นนั่งสมาธิแล้วเจ็บก็ปล่อยให้มันเจ็บไป ทำอะไรมันไม่ได้ ยอมรับความจริงนี้ จะอยู่ก็อยู่ไป ไม่อยู่ไปตลอด เดี๋ยวก็ต้องดับไป ถ้าฝึกวางเฉยไปเรื่อยๆ เดี๋ยวก็หายไปเอง ลองนั่งดูสิ เวลามันชานี่ ชาไปสักพักหนึ่งเดี๋ยวก็หายไปเอง แต่ใจต้องวางเฉยจริงๆ ไม่มีอารมณ์อยากให้หาย ถ้ามีก็จะทุกข์ขึ้นมาในใจ ทำให้รู้สึกว่า

เจ็บมากขึ้น แต่ไม่ได้เจ็บเพิ่มที่ร่างกาย แต่ไปเพิ่มที่ใจ ถ้าระงับดับความทุกข์ภายในใจได้ ความเจ็บทางร่างกายจะไม่กระทบกระเทือนใจเลย ใจสามารถตั้งอยู่เป็นอุเบกขาได้ จะอยู่ก็อยู่ไป จะดับก็ดับไป แต่ใจได้ปล่อยวางแล้ว

เวลาพิจารณาจะมีผลอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. เวทนายังอยู่ แต่ใจเฉย ใจรับรู้เวทนา ต่างฝ่ายต่างอยู่ ร่างกายยังเจ็บก็รู้ว่าเจ็บ แต่ใจไม่กระวนกระวายกระสับกระส่าย ใจสงบนิ่งเย็นสบาย ๒. ทั้งเวทนาทั้งกายหายไปหมด เหลือแต่ใจอยู่อย่างเดียว สักแต่ว่ารู้ สงบเย็นสบาย เป็นผลที่เกิดจากการพิจารณาด้วยปัญญา แยกแยะกายเวทนาใจออกจากกัน ให้ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของเขาไป ใจมีหน้าที่รู้ก็รู้ไป เวทนามีหน้าที่แสดงก็แสดงไป กายมีหน้าที่นั่งก็นั่งไป ก็เท่านั้นเอง ถ้าต่างฝ่ายต่างจริงแล้ว ก็จะไม่ก้าวก่ายกัน ก็จะไม่มีปัญหาอะไร นี่คือการใช้ปัญญาดับความโง่ดับอวิชชา ที่ทำให้เกิดความอยาก เกิดความทุกข์ความกระสับกระส่าย ถ้าใจไม่ทุกข์ไม่กระสับกระส่ายแล้ว เวทนาจะแรงขนาดไหนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เวทนาทางกายจะมีมากเพียงไร ก็จะไม่เป็นปัญหาในเบื้องต้นต้องฝึกขั้นพื้นฐานก่อน แก้ในสิ่งที่เราทำได้ ไม่ชอบเสื้อสีนี้ก็ใส่สีนี้ดูบ้าง บุคลิกไม่ดีไม่เป็นไร เอาบุคลิกไม่ดีบ้าง อย่าไปเอาแต่บุคลิกดีอย่างเดียว คนไม่สรรเสริญก็ไม่เป็นไร ให้เขาว่าให้เขาตำหนิบ้าง ว่าไม่สวยเลย คือพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ สิ่งไหนที่ชอบก็อย่าไปหามา หาสิ่งที่ไม่ชอบบ้าง

ถ้าฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปใจจะเข้าสู่ตรงกลาง ตอนนี้ยังแกว่งไปมา แกว่งไปมาระหว่างความชอบกับความชัง ยินดียินร้าย ถ้าเราฝึกให้ชอบในสิ่งที่ไม่ชอบ ต่อไปก็จะเฉยๆ กับสิ่งที่ไม่ชอบ แล้วก็ฝึกไม่ชอบกับสิ่งที่ชอบ ต่อไปก็จะเฉยๆ เห็นสิ่งที่ชอบก็ไม่เกิดความโลภ ตอนเป็นพระบวชใหม่ๆ เห็นอาหารที่ชอบอยู่ข้างหน้าใจก็อยากได้ พอมาถึงตนก็เหลือแต่จาน ใจก็แป้วไป ถ้าชอบในสิ่งที่คนอื่นไม่ชอบ ก็จะสมหวังแน่ๆ ชอบข้าวเปล่าดีที่สุด เพราะมีเหลือเยอะอยู่แล้ว กินข้าวเปล่าคลุกน้ำปลาก็วิเศษกว่าอดอาหารแล้ว หัดอดอาหารบ้างอย่าไปกินทุกมื้อ ไม่ตายหรอก ดีเสียอีก หุ่นจะได้ดีขึ้น สุขภาพก็ดีขึ้น โรคภัยไข้เจ็บส่วนหนึ่งก็เกิดจากการรับประทานมากจนเกินไป แต่ยังหักห้ามจิตใจไม่ได้ ไม่มีกำลังใจ ถ้าได้ฝึกสมาธิและวิปัสสนาแล้ว จะควบคุมน้ำหนักได้ ต้องการให้อยู่ระดับไหนก็คุมได้ ไม่ยากเย็นอะไรเลย อยากจะเลิกอะไรก็เลิกได้ เลิกบุหรี่ก็เลิกได้ เลิกสุราก็เลิกได้ เลิกเที่ยวก็เลิกได้ เลิกได้หมด เพราะมีสิ่งที่ดีกว่าอยู่ในตัวแล้ว คืออุเบกขานี่แหละ

เพราะในอุเบกขามีความอิ่มมีความพออยู่ด้วย ไม่ใช่อุเบกขาทางเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่รู้สึกว่ายังขาดอะไรอยู่ ยังอยากได้อยู่ เช่นไม่เจ็บไข้ได้ป่วย หรืออยู่บ้านเฉยๆ ร่างกายก็ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร แต่ไม่สุข อยากจะออกไปหาความสุข อย่างนี้เรียกว่าอุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ **อุเบกขาต้องเป็นความสงบของจิต ปราศจากอารมณ์อยากต่างๆ มีความ**

อิ่มความพอ ความอยากกับความอิ่มเป็นของตรงกันข้ามกัน เหมือนเหรียญ ๒ ด้าน ถ้าด้านหนึ่งหงายขึ้นอีกด้านหนึ่งก็ต้องคว่ำลง ถ้าหัวหงายขึ้นก้อยก็ต้องคว่ำลง เหมือนความมืดกับความสว่าง ถ้ามีความสว่างก็ไม่มีความมืด ถ้ามีความมืดก็ไม่มีความสว่าง ถ้ามีความหิวก็ไม่มีความอิ่ม ถ้ามีความอิ่มก็ไม่มีความหิว ความอิ่มที่แท้จริงต้องเกิดจากความสงบของจิต ไม่ได้อิ่มจากการรับประทานอาหาร เพราะไม่อิ่มนาน อิ่มเดี๋ยวเดียว จึงควรหันเข้าหาความอิ่มทางใจกัน ด้วยการทำบุญให้ทาน มีเงินเหลือแทนที่จะปล่อยให้กิเลสมาหลอกให้ไปหาอาหารมากิน ไปซื้อของฟุ่มเฟือยมาใช้ ก็เอามาทำบุญซะ พอทำบุญจนเงินหมดแล้ว ก็จะไม่มีโอกาสไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปเที่ยวที่ไหนได้ เก็บไว้ใช้เท่าที่จำเป็น ดูแลรักษาอัตภาพร่างกายด้วยปัจจัย ๔ ก็พอ อย่ามีงบไว้สำหรับการท่องเที่ยว สำหรับหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย

ให้หาความสุขจากการปฏิบัติธรรม จะได้ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไรให้ความสุข แม้ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไรก็เจ็บแค่เพียงร่างกาย จะไม่เข้าถึงใจ ใจจะสงบนิ่งสบายเหมือนเดิม เหมือนกับไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยเลย อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ ทำได้ทุกคน แต่ต้องกล้าหาญ กล้าเสียสละ กล้าตัด ถ้ายังเสียดายอยู่ ก็ยังต้องอยู่กับความทุกข์ไปเรื่อยๆ ต้องทนสู้ต่อไป พยายามตะเกียกตะกายตามปฏิปทา ของครูบาอาจารย์ ของพระพุทธเจ้า จะไม่ผิดหวัง ให้ทุกข์ตอนต้นแล้วสุขตอนปลาย ดีกว่าสุขตอนต้นแล้วทุกข์ตอนปลาย ถ้าสุขมาก่อน พอทุกข์

ตามมา สุขก็หายไปหมด ถ้าทุกข์มาก่อนพอสุขตามมา ทุกข์ก็หายไปหมด เช่นทุกข์ตอนนี้ ลำบากลำบนตะเกียกตะกาย ต่อสู้กับกิเลส จะทำบุญดีหรือว่าไปเที่ยวดี ก็เป็นความทุกข์ พอตัดสินใจว่าจะทำบุญ ก็จะสบายใจ ถ้าชำระกิเลสได้หมด ใจจะสบายไปตลอด สงบไปตลอด เย็นไปตลอด ไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องเจริญวิปัสสนา เมื่อใจถึงจุดอิ่มพอ ได้ทำงานเสร็จแล้ว งานทางศาสนามีที่สิ้นสุด งานทางโลกไม่มีที่สิ้นสุด เพราะกิเลสตัณหาจะหางานใหม่มาให้ทำอยู่เรื่อย



ถาม ถ้าปัญหาเกิดขึ้นแล้วเรารู้สึกว่ายังค้างอยู่ เราควรจะพิจารณาจนกว่าจะแก้ได้ก่อนหรือว่าจะปล่อยมันไว้ก่อน

ตอบ ปัญหามีอยู่ ๒ ส่วน ภายนอกกับภายใน ภายนอกเราอาจจะแก้ไม่ได้ แต่ภายในเราแก้ได้ คือปล่อยวางปัญหาภายนอกเสีย จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ปัญหาภายในก็จบ ถ้าไปแก้ปัญหาภายนอก แล้วแก้ไม่ได้ ปัญหาภายในก็ไม่จบ ต้องให้ความสำคัญต่อปัญหาภายในก่อน ปัญหาภายนอกแก้ได้ก็แก้ไป แก้ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร อย่างนี้ปัญหาภายในก็จบ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้แก้ แก้ได้ก็แก้ไป แก้ได้เท่าไหร่ก็เท่านั้น ถ้าจะให้เป็นไปตามความต้องการของใจ ถ้ายังไม่ได้ดังใจปัญหาใจก็ยังไม่จบ

ถาม หมายความว่า ถ้าแก้ปัญหาภายนอกไม่ได้ ให้วางอุเบกขาภายใน

ตอบ ต้องปล่อยวาง

ถาม ส่วนกิจกรรมที่ทำอยู่นั้น ทำได้ก็ทำไปตามหน้าที่

ตอบ ทำตามความสามารถ ตามเหตุตามปัจจัย ได้เท่าไหร่ก็เท่านั้น

ถาม แต่สิ่งที่สำคัญคือภายใน

ตอบ ใช่ ถ้าใจเป็นอุเบกขา แสดงว่าปัญหาภายในหมดแล้ว ถ้ายังหงุดหงิด ยังกินไม่ได้นอนไม่หลับ ปัญหาอยู่ที่ทำงาน ยังกลับมาทะเลาะกับแฟนที่บ้านอีก ปัญหาภายในทำให้เป็นปัญหากับผู้อื่นด้วย เป็นปัญหาซ้อนขึ้นมา เพราะใจหงุดหงิด พอเห็นอะไรก็ยิ่งหงุดหงิดเพิ่มขึ้นไปอีก ท่านถึงสอนให้ดูใจเป็นหลัก แก้ปัญหาใจเป็นหลัก ปัญหาภายนอกแก้ได้ก็แก้ไป ปัญหาทางโลกแก้ไม่หมด แก้เรื่องนี้แล้วก็มีเรื่องอื่นมาให้แก้อีก เพราะไปแก้ภายนอกกัน ถ้าทุกคนแก้ภายใน ก็จะอยู่กันอย่างสงบ พอใจสงบ ใจก็สบาย ไม่ต้องการอะไร ไม่มีปัญหากับใคร ถ้าไม่แก้ปัญหาภายในคือความอยากแล้ว ได้มาเท่าไหร่ก็ไม่พอ จึงต้องไปสร้างความเดือดร้อน ไปเบียดเบียนผู้อื่น ไม่รู้จักจบจักสิ้น ผู้ที่เดือดร้อนก็ต้องมาแก้แค้น ต้องต่อสู้กัน เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ถ้าทุกคนแก้ปัญหาภายในใจแล้ว จะไม่มีปัญหาในโลกนี้ จะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ยินดีตามมีตามเกิด ปัญหาต่างๆ ก็จบหมด แต่โลกไม่เป็นอย่างนี้ ได้เท่าไหร่ก็ไม่รู้จักพอ ปัญหาอยู่ตรงนี้ ในพระอริยสัจ ๔ ท่าน

ก็บอกว่าสมุทัยคือตัณหานี่เอง ต้นเหตุของปัญหาของโลก ปัญหาโลกแตกก็ตัวนี้เอง กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าระงับดับตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ ปัญหาต่างๆ ก็จะหมดไป ทุกข์ก็ดับ นิโรธก็ปรากฏขึ้นมา สิ่งที่จะทำให้เกิดขึ้นมาได้ก็คือ มรรค พวกเรากำลังเจริญกันอยู่นี้ คือทานศีลภาวนา แต่ยังเจริญไม่เต็มที่ ถ้ากินข้าวก็ยังกินไม่อิ่ม ยังกินน้อยไป ทำไมไม่กินมากๆ เพราะมีแต่ของขมทั้งนั้น ถึงบอกให้หัดชอบของขมไว้ ถ้าชอบปฏิบัติธรรมก็จะไม่นาน พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า อย่างเร็ว ๗ วันอย่างช้า ๗ ปี ถ้ามีอิทธิบาท ๔ มีฉันทะความยินดีปฏิบัติ มีวิริยะพากเพียรปฏิบัติ มีจิตตะจดจ่อต่อการปฏิบัติ มีวิมังสาใคร่ครวญกับการปฏิบัติ ถ้ามีอิทธิบาท ๔ แล้ว ไม่เกิน ๗ ปีเป็นอย่างมาก พระพุทธเจ้าไม่ได้พูดเพ้อเจ้อเลย เพียงแต่พวกเรายังไม่มีอิทธิบาท ๔ ไม่มีฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสามากพอ อาจจะมีเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์

ถาม บางทีก็พยายามทำอุเบกขา แต่ข้างในมันก็ร้อนอยู่ ไม่ใช่อุเบกขาที่แท้จริง

ตอบ ใช่ มันเป็นการคิดไปในใจเท่านั้นเอง ไม่ได้เห็นด้วยปัญญาไปข่มใจเฉยๆ ไม่ได้ ต้องใช้อุบายแห่งสมาธิหรือปัญญาเพียงพูดว่าต่อไปนี้จะไม่ยินดีไม่ยินร้ายแล้ว พูดไปเถอะ มันไม่ตายหรอก



ถาม ปีติที่เป็นวิปัสสนูต่างกับปีติธรรมดาอย่างไร

ตอบ คำว่าวิปัสสนูหมายถึงความหลง คิดว่าตนเองบรรลุ ก็อาจจะเกิดปีติแบบหลอกๆ ได้ แต่ไม่ใช่ความจริง เป็นเพียงจินตนาการ ยังไม่ได้พบของจริง ยังไม่ได้พิสูจน์กับของจริง ถ้าไปพิสูจน์ ก็อาจจะเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ เมื่อเกิดความทุกข์ก็จะรู้ว่า ยังไม่บรรลุ อย่างอรหันต์นกหวีดไง คิดว่าบรรลุแล้วก็เกิด ปีติขึ้นมา ก็เลยเป่านกหวีดบอกเพื่อนให้รู้ พอเกิดทุกข์ขึ้นมา ก็รู้ว่ายังไม่บรรลุ



ถาม ตอนอยู่ที่วัด ได้พิจารณาเจริญปัญญาอยู่ตลอด ก็รู้สึกว่าดี แต่พอกลับมารู้สึกถอยกลับ

ตอบ เพราะไม่ได้พิจารณาธรรม มีเรื่องอื่นเข้ามากลบ มาดึงจิตไป คิดเรื่องอื่น จิตก็เป็นเหมือนรถ จะขับไปสองทิศทางพร้อมกัน ไม่ได้ จะไปกรุงเทพฯ ไปอุดรฯ พร้อมกันไม่ได้ ถ้าไปกรุงเทพฯ ก็ไม่ได้ไปอุดรฯ ตอนอยู่ที่วัดเราก็พิจารณาธรรมะ จิตอยู่กับ ธรรม เป็นธัมมานุสติปัฏฐาน ใคร่ครวญแต่เรื่องธรรมะเพื่อ ให้เกิดปัญญา พอมีปัญญาอยู่ในจิตมากเท่าไร กิเลสก็จะอ่อน ตัวลง สงบตัวลงไปมากเท่านั้น ถ้ายังไม่ตายก็จะหลบซ่อนตัว ไม่โผล่ออกมาให้เห็นง่ายๆ เวลาไม่มีธรรมะ เช่นตอนกลับ มาที่บ้านแล้ว ต้องคุยกับสามีคุยกับลูก คุยเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีแต่เรื่องทางโลก ธรรมะก็หายไป กิเลสก็ออกมาเพ่นพ่าน ใจก็ร้อน ใจก็วุ่นวาย ไม่สงบ การเจริญหรือเสื่อมของจิต จึงขึ้น อยู่ที่สังขารความคิดปรุงแต่ง ว่าคิดไปทางไหน หลวงปู่ดุลย์

ท่านสอนว่า **จิตออกนอกเป็นสมุทัย จิตเข้าข้างในเป็นมรรค** ถ้าจิตเข้าข้างใน ก็จะพิจารณาเรื่องธรรมะ พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณารูปว่าไม่สวยงาม เป็นอสุภะ เป็นปฏิกูล ถ้าพิจารณาอย่างนี้ กิเลสก็จะหลบ ราคะตัณหาก็จะเบาลง ปฏิฆะความหงุดหงิดใจก็จะเบาลง แต่ยังไม่ตาย ถ้ายังไม่ได้ถอนรากถอนโคน ถ้าถอนรากถอนโคนได้แล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป ต้องพิจารณาอสุภะทุกลมหายใจเข้าออกเลย มองทีไรก็เห็นเป็นอสุภะ จนไม่มีความอยากในร่างกายอีกต่อไป มองทีไรก็จะเป็นอย่างนี้ทุกที ถึงแม้จะกำหนดให้เห็นว่าสวยงาม พอกำหนดปั๊บก็ล้มหายไป เพราะตัวอสุภะจะขึ้นมาแทนที่ อย่างนี้ราคะตัณหาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็จะรู้เองว่าเรื่องนี้หมดปัญหาไปแล้ว ถ้าเป็นโรคก็หายแล้ว หายจากไข้หวัดแล้ว จะไปกินยาแก้หวัดอีกทำไม หยุดกินได้แล้ว

ยังมีงานอื่นที่ต้องทำอีก เป็นงานละเอียดขึ้นไปอีก จากกายจากรูปธรรมก็เข้าสู่นามธรรม พิจารณาดูการเกิดดับของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็พิจารณาจิต พิจารณาการเกิดดับของอารมณ์ในจิต ที่สัมพันธ์กับการเกิดดับของนามขันธ์ พิจารณาความสุขความทุกข์ ความสว่างความเฉาของจิต พิจารณาไป ปล่อยวางไป จนไม่มีอะไรเหลือให้พิจารณา พอหมดแล้วก็ไม่มีงานให้ทำ งานละเอียดหมดแล้ว กิจในพรหมจรรย์ได้เสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่ต้องทำอีกต่อไป ทีนี้ก็ไปทำงานภายนอกได้แล้ว ไปอบรมสั่งสอนเผยแผ่ความรู้

ให้กับผู้อื่น เป็นงานหลัก ส่วนงานก่อสร้างต่างๆ ก็ทำไปตามความจำเป็น ทำไปตามเหตุตามปัจจัย มีคนถวายเงินทองมาก็เอาไปสร้างโรงพยาบาล สร้างโรงเรียนที่ไหนเดือดร้อนขาดแคลนอะไร ก็ไปช่วยเหลือกัน แต่ไม่ได้ถือเป็นภารกิจหลัก เป็นผลพลอยได้ ภารกิจหลักคือการเผยแผ่ธรรมะสั่งสอนผู้อื่นให้ทำบุญทำทาน เพราะยังอยู่ในขั้นที่ต้องทำบุญทำทาน เขาก็บริจาคทรัพย์ ก็ต้องเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นสาธารณประโยชน์ ถ้าเป็นประโยชน์สำหรับบุคคลก็ต้องเป็นคนที่เดือดร้อนจริงๆ ก็ทำกันไป กิจของศาสนาก็มีเพียงเท่านี้ สำหรับพวกที่กำลังภาวนา ก็ต้องระมัดระวังกิจภายนอกให้มาก ถ้าหลีกได้เลี่ยงได้ ไม่เสียหายก็ควรจะหลีก ถ้าทำแล้วไปทำลายไปขวางงานภายใน ก็ควรจะเปลี่ยนที่ ไปหาที่ๆ ส่งเสริมการทำงานภายใน บางแห่งไม่ให้ทำงานภายนอกเลย อาหารก็ไม่ต้องทำ เขาจัดมาให้ ให้อยู่ภาวนาในห้อง ๗ วัน ๗ คืนเลย เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงานที่ละเอียด ที่สำคัญกว่างานภายนอก พอเสร็จงานภายในแล้วก็จะไม่มีงานอื่นต้องทำอีกต่อไป ถ้าทำแต่งานภายนอก งานภายในไม่ทำ ก็จะไม่มีวันเสร็จสิ้น ตายไปก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ ต้องทำใหม่อยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จึงควรเห็นความสำคัญของงานภายใน งานภายนอกก็ทำไปตามเนื้อผ้า ตามความจำเป็น มีลูกต้องเลี้ยงดู ก็เลี้ยงดูไป มีสามีภรรยาต้องดูแลก็ดูแลกันไป มีพ่อแม่ต้องดูแล ก็ดูแลกันไป มีเวลาว่างจากงานภายนอก ก็ควรจะทุ่มเทให้กับงานภายใน อย่าไปทำงาน

ให้กับกิเลส ด้วยการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ทำให้กับพ่อกับแม่กับลูกกับภรรยากับสามีแล้ว ยังต้องไปทำให้กับกิเลสอีก ไม่ได้ทำให้กับธรรมเลย ไม่ได้ทำให้กับใจเลย

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ถาม อยากทราบเกี่ยวกับปฏิกิริยาลูกโซ่ คือปฏิจจสมุปบาท เอามาใช้ได้อย่างไร คิดว่าพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็น่าจะพอแล้ว

ตอบ ไม่ต้องรู้ปฏิจจสมุปบาทก็ได้ รู้แค่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็พอ เพราะต้นเหตุของลูกโซ่ก็คืออวิชชาความหลง ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็ดับอวิชชาได้ พออวิชชาดับ ลูกโซ่ต่างๆ ก็จะดับตาม เหมือนกับกุญแจรถเป็นตัวสตาร์ทรถ พอหมุนกุญแจปั๊บ เครื่องยนต์ก็หมุนตาม สายพานก็หมุนตาม แอร์ก็ติด วิทยุก็ติด ไฟก็ติด ตามกันเป็นลูกโซ่ ถ้าปิดสวิทซ์ตัวเดียว ทุกอย่างก็ดับหมด สำคัญที่ตัวกุญแจนี้เอง ถ้าดึงกุญแจทิ้งไป รถก็วิ่งไปไหนไม่ได้ พอดับอวิชชาได้ ภพชาติการเวียนว่ายตายเกิดก็ดับหมด ดับด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วนรายละเอียดที่ว่าอวิชชาทำให้เกิดสังขาร สังขารทำให้เกิดวิญญาณฯลฯ ก็เหมือนกับพอสตาร์ทรถปั๊บ ลูกสูบก็เริ่มทำงาน ไอ้นั่นก็หมุนตาม ไอ้นี่ก็หมุนตาม เปิดไฟเปิดวิทยุได้ เป็นลูกโซ่ตามมา ปฏิบัติไปจะรู้เอง ไม่ต้องกังวล รู้ตอนนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ให้รู้อนิจจังทุกขัง อนัตตา ตัวที่จะถอดกุญแจทิ้งไป ตัวที่จะทำลายอวิชชาผู้เป็นต้นเหตุของการสร้างภพสร้างชาติ สร้างการเวียนว่ายตายเกิด

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ถาม บางทีเราใช้ปัญญาพิจารณา แต่สติกับสมาธิมีกำลังไม่พอ มันก็กลับไปฟุ้งอีก พิจารณาอีกก็กลับไปฟุ้งอีก สู้กันอยู่อย่างนี้เหมือนธรรมะกับอธรรมสู้กัน

ตอบ พยายามทำไปเรื่อยๆ ต่อไปธรรมะจะมีแรงมากขึ้น เป็นพลังขึ้นมา ดังคำพูดที่ว่า ถ้าไม่มีความทุกข์ปัญญาก็บ่เกิด ถ้าไม่มีมารบารมีก็บ่เกิด



ถาม เคยได้ยินครูบาอาจารย์พูดถึงการภาวนาของพระบางรูป ที่ภาวนาแล้วสติแตกไป ท่านก็ห้ามไม่ให้ภาวนา

ตอบ ภาวนาไม่ถูก ควรจะหยุดก่อน จนกว่าจะหาวิธีที่ถูกได้แล้วค่อยภาวนาต่อไป การภาวนาที่ถูกหลัก คือทำจิตให้สงบ ด้วยอุบายของสมาธิหรือปัญญา เวลาฟุ้งซ่านวุ่นวาย ใช้ปัญญาพิจารณาให้สงบก็ได้ หรือทำจิตให้สงบด้วยสมาธิก็ได้ ถ้าเคยทำสมาธิอยู่เป็นประจำ ก็ใช้สมาธิเป็นเครื่องระงับ ถ้าทำสมาธิไม่ได้ พิจารณาด้วยปัญญาไม่เป็น ก็อย่าไปอยู่ใกล้กับเหตุการณ์ หลบไปดูหนังไปชอปปิ้ง ให้ลืมเรื่องที่สร้างความวุ่นวายใจ หรือไปอยู่วัดก็ได้



ถาม บางทีนึกไปแล้ว กลับฟุ้งขึ้นมา

ตอบ ถ้าฟุ้งก็แสดงว่าเลยเถิดไป เพราะให้ยามากเกินไป แสดงว่าแพ้ยา อย่างในสมัยพุทธกาล พระที่เจริญมรณานุสติมากๆ ถึงกับฆ่าตัวตายไปก็มี พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ถ้าอยากจะฆ่าตัวตาย แสดงว่ามากไปแล้ว ก็ให้เจริญเมตตาภาวนาแทน

สลับกับการเจริญมรณานุสติ สัพเพสัตตา ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ทั้งตัวเราและผู้อื่น อหังสุขิโตโหมิ ขอให้เรามีความสุข ปราศจากเวร เวลาพิจารณาทางมรณานุสติมากเกินไป ก็เหมือนกับการให้ยามากเกินไป แรงเกินไป ทำให้แพ้ยาได้ พอรู้ว่าอยากจะฆ่าตัวตาย ก็แสดงว่ามากเกินไปแล้ว เอาแค่ไม่กลัวตายก็พอ ไม่ต้องไปฆ่าตัวตาย ได้ตายแน่ๆ อยู่แล้ว ไม่ต้องไปฆ่าให้เหนื่อย ถึงเวลาได้ตายแน่ๆ

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าอย่างนี้พิจารณาเรื่องตาย ก็ต้องลงที่อนิจจัง

ตอบ อนิจจังคือความตาย ไม่ถาวร มีที่สิ้นสุด มีการเกิดขึ้นมีการดับไปเป็นธรรมดา ถ้ารับได้แล้วใจก็สบายไประดับหนึ่ง ตัดความกลัวตายไปได้

ถาม ถ้าพิจารณาลงที่อนิจจังแล้ว จะเลยเถิดไปถึงฆ่าตัวตายไหม

ตอบ ถ้าไม่มีคนสอนก็เลยเถิดได้ ในสมัยพระพุทธกาลมีพระพุทธเจ้าคอยเบรกพระไว้ ถ้าไม่มีคนสอนก็อาจจะกลายเป็นลัทธิฆ่าตัวตายไป บางคนปฏิบัติโดยไม่มีครูอาจารย์ คิดว่าถึงนิพพานแล้ว ไม่รู้จะอยู่ต่อไปทำไม มีข่าวลงในหนังสือพิมพ์ ฆ่ากันทั้งครอบครัวเลยคิดว่าถึงนิพพานแล้ว ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ก็แขวนคอฆ่าตัวตายไป ทำอย่างนี้ก็หลงแล้ว ถ้าไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าก็ต้องฆ่าตัวตายตั้งแต่วันที่ได้บรรลุแล้ว ก็จะไม่มีพระพุทธศาสนาปรากฏเป็นที่พึ่งของพวกเรา ถ้าบรรลุด้วยปัญญาจะรู้ทันกิเลสหมด ไม่ว่าจะมาในรูปไหน ถ้าอยากจะตายก็รู้แล้วว่าเป็นวิภวตัณหา เบื่อหน่ายในชีวิตก็อยาก

จะตาย อยากจะหนีปัญหา คิดว่าบรรลุแล้ว แต่ความจริงเบื่อการทำมาหากินเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย ถ้าบรรลุจริงๆ จะมีความสุขตลอดเวลา ไม่มีปัญหาที่ต้องคอยแก้คอยหนีเลย อยู่ก็ได้ไปก็ได้ เท่ากัน ถ้าอยู่ก็จะได้ทำประโยชน์ให้กับโลก ถ้าคิดถึงประโยชน์ที่เราได้รับจากผู้อื่นมา ก็ทำให้คิดว่าควรอยู่ทำประโยชน์ต่อ ก่อนที่จะมาถึงจุดนี้ได้ก็ต้องอาศัยผู้ที่ผ่านมาก่อน ถ้าเขาไม่อยู่สั่งสอน เราจะเป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้ได้อย่างไร ก็ต้องคิดถึงคนที่มาทีหลัง คิดถึงรุ่นน้อง เหมือนนักศึกษาในมหาวิทยาลัย มีรุ่นพี่รุ่นน้องคอยดูแลกัน จิตที่มีกิเลสจะคิดแบบสุดโต่งเสมอ ไม่คิดตามเหตุตามผล จะไปสุดโต่งในด้านใดด้านหนึ่งเสมอ การปฏิบัติจึงต้องมีครูบาอาจารย์ ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะสุดโต่งไปได้ เวลาทำบุญก็จะทำบุญแบบสุดโต่ง แย่งกันทำ แข่งกันทำ โดยไม่รู้ว่าทำไปเพื่ออะไร เงินไม่พอก็ไปหาเงินมาทำ อย่างนี้ก็สุดโต่งแล้ว ความจริงทำเพื่อปลดเปลื้องสมบัติข้าวของเงินทองส่วนที่เกินไป ไม่ใช่ไปหามาใหม่ ถ้ารักษาศีลก็จะให้บริสุทธิ์จนพูดและทำอะไรไม่ได้เลย เดินไปไหนไม่ได้เลย กลัวไปเหยียบมด ถ้าขับรถเปิดไฟก็กลัวแมลงจะชนกระจกตาย ทำอะไรไม่ได้เลย

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้ามีเหตุการณ์ทำใจกระเพื่อม ควรพิจารณาไปจนกว่าจิตจะยอมรับสภาพหรืออย่างไร

ตอบ ถ้าจิตกระเพื่อมต้องหาวิธีระงับ ต้องพิจารณาว่ากระเพื่อมเพราะอะไร เราบังคับสิ่งต่างๆ ไม่ได้ บังคับได้เป็นครั้งเป็นคราว จิตกระเพื่อมเพราะไปยินดียินร้ายกับเขาเอง ต้อง

พิจารณาว่าความยินดียินร้ายไม่ถูก เพราะสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ทั้งภายนอกและภายใน ไม่มีอะไรน่ายินดียินร้าย ต้องปล่อยวาง เวลาเขาจะมาถ้าบังคับเขาไม่ได้ ก็ปล่อยเขามา เวลาเขาจะไปถ้าบังคับให้เขาอยู่ไม่ได้ ก็ต้องปล่อยเขาไป ต้องปล่อยถึงจะหายกระเพื่อม ถ้ามีความอยากปั๊บก็จะกระเพื่อมขึ้นมา ต้องดูในจิต เป็นเรื่องละเอียด ไม่ได้เป็นเรื่องข้างนอก เป็นเรื่องข้างในจิตล้วนๆ ต้องมีสมาธิ ต้องสนใจศึกษาคอยดูอยู่เรื่อยๆ คอยแก้ไปเรื่อยๆ ผิดบ้างถูกบ้าง จนกว่าจะแก้ได้หมด ถ้าดูที่ใจแล้วจะเดินไม่ผิดทาง จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้าไปดูที่อื่นแล้วผิดทันที ถ้าไปแก้ที่อื่นก็ผิด อย่าไปแก้คนอื่น ต้องแก้ที่ตัวเรา แก้ที่ใจ

ถาม ตัวที่กระเพื่อมอยู่ในใจ ยึดตัวกูของกู ใครมาแตะต้องไม่ได้ กระเพื่อมเอาๆ

ตอบ ต้องปล่อย ต้องไม่เห็นว่าเป็นของเรา เป็นของชั่วคราว เป็นหัวโขน เป็นตัวละคร อาจจะถูกเปลี่ยนให้เล่นบทอื่นบ้างก็ได้ ถ้ายอมรับก็ไม่เป็นปัญหา เล่นหัวบ้างก็ได้ เล่นหางบ้างก็ได้ เมื่อกรรมเป็นผู้กำกับ จะไปฝืนกรรมได้อย่างไร เมื่อถึงเวลากรรมจะทำให้ตกต่ำ ก็ต้องตกต่ำ ถึงเวลาจะผลักให้ขึ้นสูงก็ขึ้นสูง แต่ใจไม่ต้องไปขึ้นสูงไปลงต่ำด้วย ใจเฉยๆ ไม่ได้เอาจริงเอาจัง เป็นแค่บทละครบทหนึ่งเท่านั้นเอง ก็เล่นไป จะได้ไม่ทุกข์ ไม่ร้องห่มร้องไห้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ เล่นได้ทุกบท

ถาม ทดสอบอย่างไร

ตอบ จะอยู่เหนือความทุกข์ได้ ต้องไม่จริงจังกับอะไรในโลกนี้ ไม่ยึดติดกับอะไร แต่เอาจริงเอาจังในการกระทำหน้าที่การงานต่างๆ แต่ใจไม่มีอารมณ์จริงจังด้วย ทำไปตามหน้าที่ งานที่ต้องทำจริงจัง คืองานในใจ ถ้าทำงานในใจเสร็จแล้ว งานภายนอกจะทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ให้ทำอะไรถ้าทำได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่ทำ ไม่มีใครบังคับเราได้



ถาม แต่ถ้าพิจารณาไปแล้วจิตใจหดหู่ นี่ไม่ถูกใช่ไหมเจ้าคะ

ตอบ ใช่ คือกิเลสมันยังแรงกว่าธรรม เวลาพิจารณาไตรลักษณ์ก็จะทำให้กิเลสตัวหดหู่ปรากฏขึ้นมา ถ้ามันหดหู่มากก็หยุดกลับมาทำสมาธิไปก่อน เพราะเวลาทำสมาธิจะทำให้กิเลสสงบตัวลง พอสงบตัวลงแล้วเราพิจารณาตอนนั้นมันจะไม่หดหู่ เพราะกิเลสเหมือนถูกวางยาสลบไป อย่างเวลาจะผ่าตัดคนไข้ ถ้าไม่ให้ยาสลบ ก็จะผ่าไม่ได้ เพราะคนไข้จะดิ้น จึงต้องวางยาสลบ ฉันใดเวลาพิจารณาปัญญา โดยเฉพาะสัจธรรมความจริงเช่นไตรลักษณ์นี้ ถ้าจิตไม่มีพื้นฐานของความสงบ อารมณ์จะแรง พอไปคิดถึงการเสื่อมการแตกดับตรงของสิ่งที่กิเลสมันชอบ มันจะไม่พอใจ มันก็ต้องแสดงอาการต่างๆ ออกมา จึงต้องฝึกทำสมาธิก่อน มันเป็นขั้นๆ ก่อนจะทำสมาธิก็ต้องมีศีล ต้องรักษาศีลให้ได้ ก่อนจะรักษาศีลให้ได้ ใจต้องเป็นทาน ต้องตัดเรื่องภายนอก เรื่องวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ ออกไป ถ้ายังยึดยังติดอยู่กับเงินทอง เดี๋ยวก็จะทำผิดศีลอีก

เพราะอยากหามาเพิ่มอีก ต้องรักษามัน บางทีก็ต้องโกหกบ้าง ต้องทำผิดศีลบ้าง เช่นไม่เสียภาษีเต็มๆ ก็ต้องโกหก แต่ถ้าเอาไปทำทานหมดแล้วก็ไม่ต้องโกหก ไม่ต้องจ่ายภาษี ก็จะรักษาศีลได้ มีศีลใจก็จะนิ่งมากกว่าไม่มีศีล ทำสมาธิก็จะง่ายขึ้น เมื่อจิตสงบ อารมณ์ต่างๆ ก็สงบตัวไปด้วย อารมณ์คึกคะนองต่างๆ อยากจะเที่ยว อยากจะกิน อยากจะหาความสุขทางโลก ก็จะสงบตัวลง ความสุขที่เกิดจากความสงบก็จะมีมากขึ้น จะไม่เสียดายที่จะต้องตัดสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป ไม่มีมันก็อยู่ได้ แต่ตอนนี้เราอาศัยมันอยู่ทุกอย่าง ใครปิดแอร์ก็ไม่พอใจแล้ว ให้เลิกใช้ตู้เย็นก็ไม่ไหวแล้ว คนที่ไม่มีตู้เย็นเขาก็อยู่กันได้ ก็ซื้ออาหารถุงมากินซิไม่ต้องมีตู้เย็น อยากจะกินของเย็นก็ออกไปกินที่ร้านข้างนอก สั่งแป๊บซี่กินที่ร้านเลย แต่เราอยากจะสะดวกสบายกินตลอด ๒๔ ชั่วโมง ถึงต้องมีตู้เย็นอยู่ในบ้าน กินแล้วก็เท่านั้น กินแล้วมันก็ผ่านไป คนที่ไม่ได้กินมันก็ผ่านไปเหมือนกัน คนที่ไม่กินกลับสบาย ไม่วุ่นวาย ถ้าไม่มีความสงบเป็นอาหารให้กับจิตใจ ก็ต้องพึ่งพาอาศัยของปลอมไปก่อน



ถาม อย่างในกรณีมีโทสะเกิดขึ้น เรารู้แต่ไม่สามารถจะยับยั้งมันได้ในขณะนั้น หลังจากที่เกิดเหตุการณ์แล้ว เราดูใจมันยิบๆ ยับๆ ในใจ แต่เราไม่ให้มันแสดงออกทางวาจา

ตอบ ห้ามไม่ให้ออกไปทางวาจา แต่ใจยังยิบๆ ยับๆ อยู่ เพราะยังไม่ได้เข้าไปแก้ที่ต้นเหตุ

ถาม ทีนี้หลังจากเกิดเหตุการณ์แล้วก็กลับไปพิจารณา เรานี่โทสะมันยังอยู่ คือไฟมันยังอยู่ในใจเรานี่ วันนั้นก็ลองพิจารณาว่า คนเราเกิดมาในโลกนี่สุดท้ายก็กลายเป็นกระดูก เป็นผุยผงไป ทีนี้ช่วงนั้นจิตมันก็เลยยอมรับว่าไปโกรธเขาทำไมนะ สุดท้ายก็กลายเป็นผุยผงไปกลายเป็นดินไป แล้วใจยอมรับ มันก็วางลงไป แต่พอมาเจอคู่กรณีก็ยังโกรธอยู่ แสดงว่าเรายังถอนไม่หมด

ตอบ ยังพิจารณาไม่ถี่พอ ไม่มากพอ พิจารณาได้เป็นขณะๆ แล้วก็ทิ้งมันไป ยังไม่ฝังอยู่ในใจ ยังไม่ติดอยู่กับใจ พอไปเจอคู่กรณีเข้าปัญญาก็มาไม่ทัน เหมือนกับท่องสูตรคูณ ยังจำไม่ได้ตลอดเวลา เวลาอยู่นอกห้องสอบก็พอจำได้ แต่พอเข้าไปในห้องสอบก็ลืมหมดเลย

ถาม อย่างนี้สติเราตามไม่ทันมัน

ตอบ ทั้งสติทั้งปัญญายังไม่ทันกิเลส กิเลสโทสะมันเร็วกว่า ถ้าปัญญาเร็วกว่ามันก็จะไม่เกิด เพราะตอนเจอหน้ากันก็เตรียมรับไว้ก่อนแล้ว ว่าจะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป แค่นี้มันก็จบ จะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป เราเพียงรับรู้แล้วนิ่งเฉยๆ ไม่มีปฏิกิริยา คือสามารถตั้งอยู่ที่สักแต่ว่ารู้ได้ตลอดเวลา จะเป็นอะไรก็ตาม ก็แค่รูป แค่เสียง แค่กลิ่น แค่รสเท่านั้นเอง ใครจะพูดอะไรมันก็แค่เสียง ใครจะทำอะไรมันก็แค่รูปเคลื่อนไหวเท่านั้นเอง เราไม่ได้ไปให้ความสำคัญกับความ

หมายของเสียง ของการเคลื่อนไหวของรูป มันก็จะไม่มีความหมายกับเรา ปัญหาคือเราไปให้ความหมายกับมันเอง

ถาม เพราะเราส่งจิตออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอกที่กระทบเข้ามาภายใน

ตอบ แล้วเราก็มีความอยากด้วย อยากจะให้ทำในสิ่งที่เราพอใจ ถ้าทำในสิ่งที่ไม่พอใจเราก็ไม่ชอบ เราต้องเปลี่ยนทัศนคติใหม่ ให้ทำอย่างไรก็ได้ ได้ทั้งนั้น

ถาม ทีนี้เราเปลี่ยนวิธีใหม่ คืออารมณ์ภายนอกจะมายุ่งกับเราอย่างไรเราก็อยู่ที่ตัวรู้อย่างเดียว

ตอบ ใช่ อยู่ที่ตัวรู้ ใครจะทำอย่างไรก็ทำไป เราไปบังคับไม่ได้ แต่เราบังคับใจเราได้ แต่เราไม่ดูที่ใจเรา เราไปดูที่ตัวเขา แล้วก็เต้นแร้งเต้นกาตามเขาไป

ถาม วิธีแก้ก็คือจ่อที่ใจเรา ไม่ต้องไปสนใจผู้อื่น

ตอบ รู้เหมือนกัน รู้ข้างนอกด้วย แต่ต้องรู้ที่ใจเป็นหลัก ต้องคุมใจไว้ให้อยู่ คือไม่รู้ข้างนอกเลยก็ไม่ได้ ต้องรู้ เห็นรูปก็ต้องรู้รูป เห็นแล้วทำใจให้นิ่งได้ไหม เห็นเสือเดินมาแล้วจะนิ่งได้ไหม หลวงปู่ชอบท่านเดินจงกรมพุทโธๆ อย่างเดียว ในหนังสือประวัติหลวงปู่มั่น ท่านอาจารย์ท่านเขียนไว้ว่า หลวงปู่ชอบท่านชอบเดินธุดงค์ตอนกลางคืน ท่านเดินถือโคมไฟแล้วก็ถือ

โคมไฟที่มีเทียนจุดอยู่ข้างใน ท่านก็เดินภาวนาของท่านไป พุทโธๆ ของท่านไป แล้วคืนหนึ่งเดินไปจ๊ะเอ๋กับเสือตัวหนึ่ง ท่านเดินไปมันก็เดินมา แต่ท่านมีสติท่านดูอยู่ที่ใจตลอดเวลา อยู่กับพุทโธตลอดเวลา พอเห็นเสือปั๊บจิตก็รวมลงเลย เพราะมีสติคุมอยู่ ไม่ออกไปทางตื่นเต้นหวาดกลัว แต่รวมลงไปเป็นสมาธิไปเลย พอรวมลงปั๊บตัวท่านก็หายไป ตัวเสือก็หายไป เหลือแต่สักแต่ว่ารู้อยู่อย่างเดียว ท่านก็ไม่ทราบว่ายืนอยู่นานเท่าไร พอจิตถอนออกมา ท่านก็ยังยืนอยู่ในอิริยาบถเดิม เทียนที่จุดไว้ก็มอดไปหมดแล้ว ดับไปหมดแล้ว แสดงว่าคงจะรวมลงไปนานพอสมควร เสือก็ไปแล้ว จิตลงด้วยอานุภาพของสมาธิ ไม่ได้ลงด้วยอานุภาพของปัญญา เพราะถ้าเป็นปัญญาก็จะยอมรับความจริง ตายก็ตาย จบก็จบ

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาทำสมาธิไปจนจิตสงบไปมากๆ แล้ว มันจะมีกิเลสอะไรให้ฆ่าไหมคะ

ตอบ สมาธิก็เหมือนกับการฉีดยาสลบ กิเลสมันไม่ตาย เวลาจิตสงบกิเลสก็สงบตัวไปด้วย พอออกจากความสงบกิเลสก็ออกมาทำงานต่อ

ถาม ทีนี้พอสงบแล้วเอาปัญญาไปคิด

ตอบ ถ้าเป็นปัญญาก็จะคิดเรื่องธรรมะ ถ้าเป็นกิเลสก็เป็นเรื่องของอวิชชา คือความคิดของเรานี่คิดไปได้ ๒ ทาง คิดไปในทางธรรมะก็ได้ คิดไปในทางกิเลสก็ได้ เช่นคิดอยากร่ำ

อยากรวย อย่างนี้เรียกว่าคิดไปในทางกิเลส อยากจะมีสิ่งนั้นมีสิ่งนี้ ถ้าเกิดความอยากทั้ง ๓ ประการ เช่นความอยากใน**กาม** อยากใน**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** อยากได้วัตถุข้าวของต่างๆ อยากไปเที่ยว อยากไปกิน อยากไปดื่ม เรียกว่าเป็นความอยากของกิเลส คิดไปในทางกิเลส หรืออยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ อยากจะเป็นคุณหญิง อยากจะเป็นนายกฯ อยากจะเป็นรัฐมนตรี อยากจะร่ำอยากจะรวย อย่างนี้เรียกว่าเป็นความคิดของกิเลส



ถาม ขอกราบเรียนถามเกี่ยวกับเรื่องปัญญาอบรมสมาธิ คนไม่มีกำลังสมาธิมาก่อนจะสามารถปฏิบัติได้หรือเปล่าครับ

ตอบ ได้ ทำไปตามกำลังที่มีอยู่ อย่างเวลาทีเราฟุ้งซ่าน จะนั่งพุทโธๆ ก็นั่งไม่ได้ เพราะมัวแต่จะไปคิดถึงเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่ ก็ต้องตัดปัญหานั้นให้ได้ก่อน ด้วยการพิจารณาอนิจจังว่า ไม่มีอะไรไม่จบ ปัญหาต่างๆ ก็ต้องจบสักวันหนึ่ง อยู่ที่เราจะยอมรับหรือไม่กับผลที่จะเกิดขึ้น ถ้ายอมรับว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิดปัญหาก็จบ ที่ปัญหาไม่จบเพราะเราไม่อยากให้มันเกิดขึ้น ถ้าเราพิจารณาจนปลงได้ว่า อะไรจะเกิดก็เกิด แค่นี้ปัญหาก็จบ เช่นถ้าต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง เราก็ยอม เข้าก็เข้า ก็ทำให้จิตสงบได้

ถาม เหมือนกับว่าถ้าเรามีความทุกข์ เราพิจารณาหาเหตุให้เจอ แล้วก็ละเหตุนั้นได้ ทุกข์ก็จะดับไป

ตอบ ใช่ ถ้าละเหตุของความทุกข์ได้มันก็จบ เช่นเราวุ่นวายเพราะอยากจะได้ตำแหน่ง แต่เราพิจารณาดูแล้วว่าโอกาสที่จะได้คงจะน้อย ก็ตัดไป ไม่อยากได้ ความวุ่นวายก็หมดไป แต่ถ้ามันสูสี ห้าสิบห้าสิบ บางทีก็ตัดไม่ได้ ยังอยากจะได้อยู่ ถ้าอย่างนั้นก็ต้องพิจารณาต่อ ว่าเอาไปทำไม เอาไปก็เท่านั้นแค่หัวโขน ตำแหน่งต่างๆ พอเกษียณอายุก็หมดไปอยู่ดี ปัญญาอบรมสมาธิก็เป็นขั้นๆ อย่างนี้ แล้วแต่ความสามารถของแต่ละคน จะพิจารณาได้มากน้อยเพียงไร อย่างที่หลวงตาท่านเล่าเกี่ยวกับปัญญาอบรมสมาธิ ท่านหมายถึงตอนที่ท่านนั่งทั้งคืน พิจารณาต่อสู้กับทุกขเวทนา แยกกาย แยกเวทนาแยกจิตออกจากกัน จนจิตรวมลงเป็นสมาธิ ปล่อยวางเวทนาได้โดยสิ้นเชิง นั่นแหละคือปัญญาอบรมสมาธิของท่านเป็นอย่างนั้น แต่ของเราๆ เพียงแต่มาปลงเรื่องลูกเรื่องแฟนก็พอแล้ว ปลงให้ได้ก่อน ถึงจะนั่งสมาธิได้

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เราก็ต้องคอยเตือนสติว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เดี๋ยวมันก็เปลี่ยนไป

ตอบ เตือนเฉยๆ ไม่พอ ต้องเห็นด้วยเหตุด้วยผล เตือนได้ แต่พอถึงเวลาปั๊บ มันก็ไปแล้ว เตือนได้แต่ไม่มีกำลังหยุดมัน ต้องมีความสุขจริงมาเปรียบเทียบ เวลาจิตรวมลงเป็นสมาธิแล้ว จะรู้ว่าความสุขจริงเป็นอย่างนี้ ถึงขนาดนั้นก็ยังลำบากที่จะรั้งเอาไว้ พอออกจากสมาธิปั๊บ อำนาจของความหลง

ความอยากก็กรูกันเข้ามา พยายามฉุดลากเราออกไปหาความทุกข์อีก การเข้าสู่ความสงบสุขแต่ละครั้ง มันแสนยากลำบากเหมือนปีนขึ้นเขา แต่เวลาไปหาความสุขทางโลก ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เหมือนวิ่งลงเขา มันง่าย มันเร็ว ที่พูดนี้ยังเป็นทฤษฎีอยู่ ยังไม่ได้เป็นของจริงในจิต เพราะยังไม่ได้เจอของจริง พอถูกของปลอมหลอกปั๊บก็ไปทันทีเลย มีใครมาบอกจะให้เงินแสนหนึ่งนี่ แทบจะไม่คิดเลยว่าถูกหลอกหรือเปล่า เป็นเหยื่อหรือเปล่า เหมือนกับปลาที่เห็นเหยื่อติดอยู่ที่ปลายเบ็ดฉันใด พวกเราก็ฉันนั้น พอมีโอกาสจะได้ลาภยศ สรรเสริญสุขปุ๊บ ก็คว้าปั๊บเลย แล้วก็ติดแง็ก ทรมานมาบ่นวุ่นวายทีหลังว่า โดนหลอกบ้าง โดนโกงบ้าง เขาเอาความโลภของเราเป็นจุดล่อ เขารู้ว่าเราโลภจึงมาหลอกเราจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ จะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็เอากัน อย่างแชร์แม่ชม้อย ได้ดอกมากๆ ไม่ใช้ปัญญาคิดเลยว่า มันเป็นไปได้อย่างไร ถ้าดีจริงเขาจะเปิดโอกาสให้เราทำไม ตักตวงของเขาคนเดียวไม่ดีกว่าหรือ เพราะเราไม่มีปัญญา ยังมีความหลงครอบงำอยู่ ต้องปฏิบัติเท่านั้นถึงจะเกิดปัญญา พอจิตสงบแล้ว ไม่หิวกับอะไร ทีนี้ใครจะมาหลอกมาล่ออย่างไรใจก็เย็น พิจารณาให้รอบคอบก่อนว่า เป็นจริงอย่างที่เขาพูดหรือไม่ ถ้าจริงและเรามีความจำเป็นที่จะต้องใช้เงิน เป็นวิธีที่ได้เงินมาอย่างไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดศีลธรรม ได้ผลตอบแทนที่สูงกว่าวิธีอื่น ก็น่าจะทำได้ ถ้ามีสมาธิบ้าง มีปัญญาบ้าง จะไม่ตกเป็นเหยื่อของผู้อื่น

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม พอดีมีคนถามปัญหาธรรมหลวงตา คือเขาปฏิบัติไปจนกระทั่งกระดูกหลุด คือทำลายรูปแล้ว หลวงตาก็ตอบว่าทำลายรูปแล้ว จิตจะมีความว้าเหว่ ก่อนการพิจารณานาม ทำไมเป็นจิตว้าเหว่คะ

ตอบ ท่านไม่ได้หมายถึงความว่าว้าเหว่ แต่หมายถึงเวิ้งว้างว่างเปล่าว่างจากกาย เมื่อปล่อยกายไปแล้ว กายก็ไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป จิตจะว่างจากกาย พิจารณาไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะไม่ได้เป็นปัญหาแล้ว จิตไม่มีอารมณ์อะไรกับกาย ไม่ได้ไม่เสียอะไรกับกาย เป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น จะเจ็บจะปวดจะเป็นอะไรอย่างไร ก็ไม่กระทบกับจิต ถ้ายังไม่ได้พิจารณาจนปล่อยวางร่างกายได้ ก็ยังมีความห่วง มีความกังวล มีความผูกพันกับมันอยู่ แต่ถ้าได้พิจารณาจนมันกลายเป็นดินไปแล้ว ก็ไม่รู้จะไปห่วงอะไรกับก้อนดินก้อนหนึ่ง ในที่สุดร่างกายก็ต้องเป็นอย่างนี้ ก็หมดปัญหาไป กายก็ว่างจากจิตไป

ถาม หมายความว่า ถ้าเกิดอะไรขึ้นกับกาย ก็จะไม่เป็นปัญหากระทบกับจิตใจเลย

ตอบ จิตมีความมั่นใจว่าไม่มีปัญหาอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ถาม เปรียบเสมือนไม่ใช่ของเราไปแล้ว

ตอบ ปล่อยวางไปแล้ว หมดปัญหาไปแล้ว จะก้าวเข้าไปสู่นามธรรมต่อไป ไปพิจารณากิเลสที่ยังมีอยู่ในจิต คือสังโยชน์เบื้องบนที่

มีอยู่ ๕ ประการ คือ ๑. ติดในรูปฌาน ๒. ติดในอรูปฌาน ๓. อุทธัจจะ ๔. มานะ ๕. อวิชชา เป็นธรรมขั้นละเอียดที่ต้องละให้ได้ พิจารณาควบคู่ไปกับการเกิดดับของนามขันธ์ทั้ง ๔ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพราะเวทนาเกิดจากการปรุงแต่งของสังขาร จากการจำได้หมายรู้ของสัญญา ทำให้เกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา ไม่สุขไม่ทุกขเวทนาขึ้นมา มีวิญญาณเป็นผู้รับรู้ ถ้าหลงก็จะยึดติด เวลาจิตมีความสุขกับความสงบของรูปฌาน ก็จะติดอยู่ในรูปฌาน ถ้ามีความสุขที่เกิดจากความสงบของอรูปฌาน ก็จะติดอยู่กับอรูปฌาน จะไม่สนใจออกมาเจริญพิจารณา เพื่อกำจัดมานะและอวิชชา จึงยังมีการถือตนอยู่ ถือว่าตนสูงกว่าเขาบ้าง เท่าเขาบ้าง ต่ำกว่าเขาบ้าง ยังมีอวิชชาที่ทำให้ไม่เห็นอริยสัจ ที่ยังมีอยู่ในจิต ยังมีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สลับกันไประหว่างความสุขกับทุกข์อันละเอียด เวลาทุกข์ก็พยายามกำจัดเพื่อให้สุข แสดงว่ายังติดในสุขอยู่ จะหลุดพ้นได้ก็ต้องปล่อยวางทั้งสุขและทุกข์ที่มีอยู่ในจิต

ต้องพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นว่าสุขที่มีอยู่ เช่นสุขที่เกิดจากรูปฌานหรืออรูปฌาน ก็ยังเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เพราะยังมีความทุกข์สลับขึ้นมา แต่ถ้าไม่สังเกตจะไม่เห็น จะคิดว่าไม่มีความทุกข์เหลืออยู่แล้ว คิดว่าสิ้นสุดแล้วแห่งการปฏิบัติก็ไม่ปฏิบัติต่อไป ก็จะติดอยู่ในสุขแบบนั้น พอมีความทุกข์ขึ้นมาก็ใช้สติปัญญาไปดับมัน ไปกดมันไว้ ไปหยุดมันไว้ แต่ไม่ได้พิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นเพียงสภาวธรรม เป็นของ

คู่กัน ความสุขกับความทุกข์ เป็นเหมือนเหรียญที่มี ๒ ด้าน มีหัวมีก้อย จิตตอนนั้นจะละเอียดมาก มีความสุขมาก แต่ในความสุขนั้นก็ยังมีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ จิตมีความผ่องใสมาก แต่ก็มีจุดมีต่อม ดังที่ปรากฏในจิตของหลวงตาว่าตรงไหนมีจุดมีต่อมตรงนั้นจะเป็นภพชาติ เพราะจิตยังไปยึดติดอยู่ ยังมีความอยากให้สงบสุขอยู่อย่างนั้น เป็นการยึดติด มีตัณหาความอยาก ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาทุกข์ในจิตต้องพิจารณาว่าเป็นของคู่กัน ถ้าจะปล่อยก็ต้องปล่อยทั้งคู่ จะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ จะเอาสุขก็ต้องมีทุกข์ เพราะไม่ได้เป็นสุขที่ไม่เปลี่ยนแปลง ยังอยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง ยังเป็นไตรลักษณ์อยู่ เมื่อรู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะปล่อยวาง จะสุขจะทุกข์ก็ไม่ไปกังวลกับมัน ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อปล่อยแล้วก็จะหลุดพ้น

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม บางทีเวลาภาวนาแล้วจิตมันฟุ้ง ก็มีอะไรในใจมาบอกให้อยู่กับปัจจุบันบ้าง บริกรรมพุทโธบ้าง ก็งงว่าตัวที่บอกนี้คืออะไร ตัวที่ถูกบอกนี้คืออะไร มันตัวเดียวกันหรือเปล่า

ตอบ ตัวเดียวกัน ใจสอนใจ

ถาม ตัวนี้คือธาตุรู้หรือเปล่าคะ

ตอบ ตัวที่ฟังคือตัวธาตุรู้ ตัวที่สอนคือตัวสังขาร ความคิดความปรุงแต่งเป็นผู้สอนใจ ถ้าสอนในทางธรรมก็เป็นมรรค สอนในทางกิเลสก็เป็นสมุทัย เช่นถ้านั่งไม่ได้ ก็ลุกไปหาอะไรมา

กินดีกว่า ไปเที่ยวดีกว่าอย่างนี้สอนทางกิเลส ถ้าสอนทางมรรค ก็ทนเอาหน่อย ตั้งสติใหม่ พอเผลอ ไปคิดเรื่องอื่นก็หยุดคิดเสีย ให้อยู่กับพุทโธๆ นี่สอนเหมือนกัน ใจจะรู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้

ถาม เวลาพิจารณาว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นธาตุหมด เดินไปก็รู้ว่าจิตนี้เป็นธาตุรู้อันหนึ่ง แต่ไปอิงกับธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ยังสับสนอยู่

ตอบ จิตเอาตัวธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟมาเป็นสมบัติเป็นเครื่องมือ เอาร่างกายเป็นเครื่องมือ ดูรูปฟังเสียงต่างๆ จิตก็เป็นธาตุรู้ตัวหนึ่ง แล้วก็เอาธาตุ ๔ คือร่างกายมาเป็นเครื่องมือ เหมือนรถยนต์คันหนึ่ง ที่จะพาให้มาที่นี่ ไปที่นั่นได้ คนขับรถก็เป็นจิต แล้วก็ยึดว่ารถคันนี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา จะไปไหนก็ต้องเอารถคันนี้ไปด้วย ถ้ารถเป็นอะไรไปก็เดือดร้อนวุ่นวายใจไปด้วย เพราะหลงคิดว่ารถกับเราเป็นตัวเดียวกัน

ถาม พอสิ้นร่างกายแล้ว ธาตุรู้ก็ออกไปอยู่ของมันต่างหาก

ตอบ ความจริงจะว่ามันอยู่ข้างในหรือข้างนอกก็ไม่ได้ เพราะไม่ได้เป็นรูปธรรมเหมือนร่างกาย อยู่คนละมิติ แต่เชื่อมกันด้วยผัสสะ ตาสัมผัสกับรูป ก็เกิดผัสสะเกิดวิญญาณขึ้นมาในจิต เหมือนกับโทรศัพท์ ๒ เครื่อง ที่มีคลื่นวิทยุเป็นตัวเชื่อม

ถาม ระหว่างที่มันเชื่อม มีความรู้สึกว่าความปรุงแต่งเกิดขึ้นในนาทีนั้น

ตอบ มันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นตอนที่มันหยุดอยู่ในฌานอยู่ในเอกัคตารมณ์เท่านั้น ที่ความปรุงแต่งจะไม่ทำงาน พอออกจากอันนั้นปั๊บก็ปรุงแต่งตลอดเวลา ทั้งละเอียดและหยาบ ถ้าละเอียดเราจะไม่รู้เลย เวลาตื่นขึ้นมาแล้วไม่สบายใจ ก็เกิดจากการปรุงแต่งแล้ว ทั้งๆ ที่เราไม่รู้ว่าไม่สบายใจได้อย่างไร อาจจะเป็นเพราะร่างกายไม่ค่อยสบาย ก็เป็นเหตุให้สังขารปรุงไปในทางไม่ดีได้

ถาม ถ้าอย่างนั้นเวลาหลับสนิทก็หยุดการปรุงแต่ง

ตอบ ก็น่าจะเป็นอย่างนั้น แต่จะหยุดหมดเลยหรือไม่ก็ไม่รู้ ท่านเปรียบเทียบเอกัคตารมณ์และฌาณเป็นเหมือนตอนหลับสนิทไม่ฝัน ถ้าฝันก็เหมือนนั่งสมาธิแล้วมีนิมิต เห็นนั่นเห็นนี่ ต่างกันตรงที่นั่งฝันมีสติสัมปชัญญะ แต่เวลานอนหลับ สติสัมปชัญญะไม่มี ถ้ามีก็น้อยมาก มีพอที่จะติดตามเรื่องในฝันได้ พอตื่นขึ้นมาปั๊บ เรื่องที่ฝันนั้นก็หายไปหมดเลย มีเรื่องอื่นเข้ามาแทนทันที พอตื่นปั๊บ นึกไม่ออก บางทีก็นึกออก

ถาม ที่เราพูดว่าธาตุรู้ จิตบริสุทธิ์ ธรรมธาตุ เป็นอันเดียวกันใช่ไหมคะ

ตอบ ไม่ใช่ ธาตุรู้คือจิต ส่วนธรรมธาตุเป็นจิตบริสุทธิ์ของพระอรหันต์ ธรรมธาตุหมายถึงจิตที่เป็นธรรมทั้งหมด ไม่มีกิเลสเหลืออยู่ ธรรมเข้าไปชำระธาตุรู้จนบริสุทธิ์ เป็นธรรมทั้งแท่ง คำว่าจิต คำว่าใจ คำว่าผู้รู้ คำว่าธาตุรู้ก็ดีนี้ เป็นตัวเดียวกัน เรียกต่างกันตามสถานการณ์ ถ้าอยู่กับร่างกายก็เรียกว่าจิตใจ พอออกจากร่างกายไปก็เรียกว่าดวงวิญญาณ พอไปครอบครองร่างใหม่ที่อยู่ในท้องแม่ ก็เรียกว่าปฏิสนธิวิญญาณ การจะเกิดปฏิสนธิขึ้นมาได้ ต้องมี ๓ ส่วนเข้ามารวมกัน คือ ส่วนของพ่อ ส่วนของแม่ และปฏิสนธิวิญญาณ จึงจะมีการเจริญเติบโตตามมา

ถาม ต่างกับวิญญาณในขันธ์ ๕ ใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่ วิญญาณในขันธ์ ๕ คือตัวที่รับรู้ผัสสะของตา หู จมูก ลิ้น กายที่เกิดดับ เกิดดับ พอเสียงสัมผัสกับหู ก็เกิดการรับรู้เสียง พอเสียงหายไป การรับรู้เสียงก็ดับไป พอเสียงใหม่มาการรับรู้เสียงก็เกิดขึ้นมาใหม่ เกิดแล้วดับ เหมือนแสงหิ่งห้อย



ถาม เรื่องจิตรู้นี่นะครับ ท่านอาจารย์เทศน์ว่าเวลาภาวนาให้จิตอยู่กับปัจจุบัน พออาจารย์พูดว่าจิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ทราบเป็นอย่างไร ข้างในจะว่าปีติหรืออย่างไรไม่ทราบ มันสว่างขึ้นมาเลย อธิบายไม่ถูก ข้างในมันสว่างขึ้นมาเลย กายเบา หมายความว่าอย่างไร เป็นตอนนั้นแล้ว ก็ไม่เป็นอีกเลยนะครับ

ตอบ มันตรงประเด็น ตรงกับที่เราปฏิบัติพอดี พอพูดตรงนั้นปั๊บก็เสริมความมั่นใจขึ้นมา ว่าเรามาถูกทางแล้ว

จะว่าเป็นการบรรลุธรรมระดับหนึ่งก็ได้ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว เราปฏิบัติของเราอย่างนี้มา พอมาพูดว่าถูกต้องแล้ว เราก็เกิดความปีติ เกิดความสุขใจขึ้นมา ว่าได้ทำถูกแล้ว ร้องอ๋อขึ้นมา ใช่แล้ว เหมือนพระอัญญาโกณฑัญญะ ท่านคงจะพิจารณาธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงมาก่อนแล้ว พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงด้วยเหตุด้วยผล ท่านก็รับได้เต็มที่เลย อ้อถูกแล้ว เราพิจารณาอย่างนี้มานานแล้ว ถูกต้องแล้ว สิ่งใดมีการเกิดขึ้นต้องดับไปเป็นธรรมดา ต้องไม่ยึดไม่ติด ต้องปล่อยวาง คุณก็เหมือนกัน ปฏิบัติมานานแล้ว พอพูดปั๊บก็เข้าใจเลย อ้อเพื่อให้จิตอยู่ในปัจจุบันนี้เอง อดีตไม่ใช่ความจริง อดีตเป็นความจำ อนาคตเป็นจินตนาการ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นในปัจจุบัน

ถาม เวลาภาวนาจิตมันเตือนจิต ให้อยู่ในปัจจุบัน หลายครั้งที่พูดถึงตรงนี้ จิตมีกำลังขึ้นแล้วก็หายไป

ตอบ ต้องย้ำอยู่เรื่อยๆ ยังไม่มั่นคง ต้องทำไปเรื่อยๆ เพราะจิตจะถูกอารมณ์ดูดไปเรื่อยๆ ไปอดีตไปอนาคต ไปที่ใกล้ที่ไกล แต่จะไม่อยู่ในปัจจุบัน ที่นี่เดี๋ยวนี้ ถ้านั่งอยู่คนเดียว เดี๋ยวก็เบื่อแล้ว ไม่มีอะไรให้ทำ ก็ต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่อยู่ในปัจจุบันแล้ว



ถาม **อวิชชา ปัจจยา สังขารา** นี้ มีความหมายว่าอย่างไร

ตอบ เป็นเหมือนกับลูกโซ่ที่ต่อเนื่องกัน การทำงานของนามขันธ์เป็นอย่างนี้ พอมีความเห็นเกิดขึ้นมา ความเห็นนี้ก็กระตุ้นให้เกิดความคิดขึ้นมา เช่นเห็นว่าการทำบุญดี ก็เกิดความคิดว่าไปทำบุญกันดีกว่า นี่ก็เป็น**สังขาร** ความคิดปรุง แล้วก็รับทราบในใจ ตัวรับทราบนี้ก็คือ**วิญญาณ** แล้วก็ออกมาทางนามกับรูปก็คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เอารูปคือร่างกายมาทำกิจที่คิดจะทำ คือไปทำบุญ เมื่อทำแล้วก็เกิดเวทนาคือความสุข เมื่อเกิดความสุขก็เกิดความชอบ เกิดความผูกพัน ที่จะทำอย่างนี้อีก ก็เกิดเป็นภพเป็นชาติ ภพชาติก็คือการกระทำใหม่อีก มาทำบุญคราวนี้แล้วพอใจคราวหน้าก็จะมาทำอีก เรามาเกิดในชาตินี้แล้วพอใจกับชาตินี้ พอตายไปเราก็อยากจะกลับมาเกิดอีก ก็วนไปอย่างนี้ นี่พูดแบบรวมๆ

แต่ในใจนั้นจะมีหลายขั้น เริ่มตั้งแต่ อวิชชา ปัจจยา สังขารา, สังขาระ ปัจจยา วิญญาณัง, วิญญาณะ ปัจจยา นามะรูปัง, นามะรูปะ ปัจจยา สฬายตนัง, สฬายตนะ ปัจจยา ผัสโส ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ก็เกิดเวทนาขึ้นมา ผัสสะ ปัจจยา เวทนา เมื่อเกิดเวทนาก็เกิดตัณหาขึ้นมา เวทนา ปัจจยา ตัณหา เกิดตัณหาก็เกิดอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ตัณหา ปัจจยา อุปาทานัง เกิดตัณหาอยากจะให้รูปนั้นอยู่ไปนานๆ ก็พยายาม เหนี่ยวรั้งรูปนั้นไว้ ถ้ารูปนั้นเสียไปก็หารูปใหม่มาแทน รถคันนี้เสียไปก็หารถคันใหม่มาแทน ก็เป็นการสร้างภพขึ้นมาใหม่ ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

อยู่ที่ตัวเริ่มต้นเป็นหลัก ถ้าเป็นอวิชชาก็จะทำให้คิดไปในทาง ติดอยู่กับการสร้างภพสร้างชาติ เวียนว่ายตายเกิด คิดอยู่กับ เรื่องกามสุข เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ แต่ถ้าเป็นทางธรรมะ ก็จะคิดไปทางทาน ศีล ภาวนา ก็จะตัดสังขารไปเรื่อยๆ เพราะ เมื่อภาวนาจะเห็นว่าสังขารเป็นตัววุ่นวาย ยิ่งคิดยิ่งปรุง ยิ่ง วุ่นวาย ถ้าหยุดสังขารได้ก็จะสบาย สักแต่ว่ารู้ อย่างนี้ดี ที่สุด เห็นอะไรก็ไม่ปรุงแต่ง จะเป็นอะไรก็ให้เป็นไป สักแต่ ว่าเป็น ไม่ไปคิดว่าดีอย่างนั้นไม่ดีอย่างนี้ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ต่างๆ นานา ซึ่งเป็นงานของสังขาร เมื่อวิพากษ์วิจารณ์ไปแล้ว ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง พอใจบ้าง ไม่พอใจ บ้าง ก็เกิดตัณหาขึ้นมา ก็ต้องไปจัดการ ไปแก้ไข ไปทำสิ่ง โน้นสิ่งนี้ กับเรื่องนั้นเรื่องนี้

ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้แหละ ไปทำไปแก้อย่างไรเดี๋ยวก็กลับมาเป็นอย่างนี้อีก แก้วันนี้แล้วพรุ่งนี้ก็มีเรื่องใหม่มาให้แก้อยู่เรื่อยๆ แก้ไปจนวันตายก็ไม่หมด งานทางโลกทำไปเท่าไรก็ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่เหมือนงานทางธรรม คือรู้ทันว่าเรากำลังหลงกับเรื่องราวต่างๆ ในโลกนี้ หยุดวุ่นวายกับมันได้แล้ว ดูแลรักษาใจของเราให้สงบ ไม่ไปปรุงไปแต่งเท่านั้นแหละ ก็เป็นธรรมะขึ้นมา เป็นวิชชา ปัจจยาสังขารา เมื่อมีธรรมะแล้วก็ไม่คิดไปทางเรื่องวุ่นวาย ถ้าจะคิดก็จะคิดในเรื่องที่เกิดคุณประโยชน์ อย่างจิตของพระอรหันต์ จิตของพระพุทธเจ้านี้ ท่านมีแต่วิชชาหรือ ธัมมะ ปัจจยาสังขารา ท่านก็คิดแต่ในเรื่องที่ดี เรื่องที่ทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ทำแล้วก็ปล่อยวาง ไม่ยึด ไม่ติด เพราะท่านมีปัญญา มีสัมมาทิฐิ คอยคุมไม่ให้เกิด เวลาสัมผัสกับเวทนาก็ไม่ยินดีกับเวทนา ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่มีตัณหาก็ไม่มีอุปาทานความยึดติดกับสิ่งต่างๆ ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ได้ทำด้วยความยึดติด ทำไปแล้วก็แล้วกันไป เพื่อประโยชน์ของผู้อื่นเท่านั้นเอง คนอื่นจะพอใจหรือไม่ จะขอบใจหรือไม่ท่านไม่สนใจ ไม่เอามาเป็นอารมณ์

เมื่อพิจารณาด้วยธรรมแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์ ก็ทำไป ใครจะวิพากษ์วิจารณ์อย่างไรก็ไม่เกี่ยวกับท่าน วิพากษ์วิจารณ์ไปก็เป็นการวิพากษ์วิจารณ์ของคนหูหนวกตาบอด ใครจะวิพากษ์วิจารณ์พระพุทธเจ้า กับพระอรหันต์ได้ พระอรหันต์กับพระพุทธเจ้าไม่วิพากษ์วิจารณ์กันหรอก มีแต่พวกคน

หูหนวกตาบอดอย่างพวกเราเท่านั้น ที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์ครูบาอาจารย์กัน จะตกนรกหมกไหม้โดยไม่รู้ตัว จิตจะว้าวุ่นขุ่นมัวกับการวิจารณ์ เรื่องของครูบาอาจารย์จึงไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์ ท่านมีปัญญา ท่านรู้เห็นหลายมิติ ลึกกว่าเรา กว้างกว่าเรา เรามองเพียงมิติเดียว คิดอย่างนี้แล้วจะได้สบายใจ จะได้ไม่ต้องไปกังวลกับท่าน ไม่ต้องไปห่วงท่าน ห่วงตัวเราเถิด ท่านสอนเรา ไม่ใช่เราสอนท่าน จึงไม่ต้องไปห่วงไปกังวลกับท่าน ท่านพร้อม ท่านบริบูรณ์ในทุกอย่างแล้ว เวลาท่านทำอะไร ไม่ได้ทำแบบหุนหันพลันแล่นอย่างพวกเรา ท่านคิดโดยรอบคอบแล้วด้วยธรรม พอจะเข้าใจนะเรื่องอวิชชา ปัจจยาสังขารา อวิชชาคือความหลง ส่วนธรรมะคือความรู้ ถ้ามีธรรมะก็จะปรุงแต่งไปในทางที่ดี เช่นชวนกันมาทำบุญ ชวนกันไปภาวนา อย่างนี้เรียกว่าธรรมะพาไป ถ้าชวนกันไปกินเหล้าเมายา อย่างนี้อวิชชาพาไป อวิชชา ปัจจยา สังขารา



ถาม เวลานั่งภาวนาอยู่นี้มีความรู้สึกว่า ปัจจุบัน อดีต อนาคตนี่แทบจะขึ้นมาขี่กันเลย เหมือนลมหายใจออกไปแล้วเป็นอดีต ตรงนี้มันลำบากมากเลย ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร แต่รู้สึกว่าเวลาที่ดูอยู่นี่มันเป็น ๓ ตัวซ้อน

ตอบ ก็ดูตัวเดียวก็แล้วกัน

ถาม ท่านอาจารย์จะให้ดูตัวไหน

ตอบ ถ้าดูลม ก็ดูที่จุดมันเข้ามันออก ดูที่ลมมาสัมผัส อยู่ที่ตรงจุดนั้น มันเข้าไปก็เป็นอดีต ออกมาก็เป็นอดีต แต่เราอยู่ในปัจจุบัน อยู่ตรงจุดที่มันสัมผัส แต่อดีตปัจจุบันมันจะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นไร ถ้ามันซ้อนกันอยู่ก็รู้ รู้ก็ได้ตราบใดถ้าเราไม่คิดปรุงกับมันก็ไม่เป็นไร เพราะบางทีมันก็เกี่ยวเนื่องกัน

ถาม มันเหมือนจะรู้สึกว่า ในขณะที่มันต่อกันนี่ มันจะมีช่องว่างที่มันจะหลุดออกไป เท่าที่สังเกตดูมันเหมือนมีช่องว่างอยู่นิดหนึ่งค่ะ

ตอบ คงไม่เป็นไร ก็ให้มันอยู่ตรงนั้นก็แล้วกัน ให้มันอยู่จุดเดียว ถ้าตราบใดไม่มีการปรุงแต่งก็ไม่เป็นไร ให้รู้อยู่ว่ามันเป็นอย่างนี้ มีการไหลของอนาคตสู่ปัจจุบันสู่อดีต ก็อยู่ตรงนั้นก็ได้



ถาม จิตตัวเดียว คิดได้ตั้ง ๕๐๐ อย่างในเวลาเดียวกัน แตกกิ่งก้าน ไปได้มาก

ตอบ ใช่ รวดเร็วมาก ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจเลย เกิดจากกิเลส เพราะโลภมาก อยากจะได้หลายอย่าง คุยโทรศัพท์ไป กินข้าวไป เขียนหนังสือไป เพื่อกิเลสทั้งนั้น ถูกกิเลสเอาไปใช้งานหมด **อวิชชา ปัจจยา สังขารา** การย้อนศรย้อนเกล็ดอวิชชาจึงยาก เพราะติดเป็นนิสัย ชอบทำอะไรทีละหลายๆ อย่างพร้อมกัน พอให้ทำทีละอย่างก็อึดอัด

ถาม เวลาห้ามมัน เหมือนมีเยื่อบางๆ มันไม่ยอม

ตอบ การถอดถอนอุปาทานต้องใช้เวลา ต้องใช้เหตุผล ขั้นต้นต้องใช้ความสงบก่อน สมาธิเป็นเหมือนฉีดยาสลบ ให้กิเลสอ่อนกำลังลง พอจิตมีความสงบ กิเลสจะทำงานช้าลงๆ ตอนนั้นจะพิจารณาทางปัญญาได้ ไม่มีอะไรมารบกวน ในขณะที่จิตไม่สงบ กิเลสจะทำงานอย่างเต็มที่ พอพิจารณาความตายคำเดียว กิเลสก็ดึงไปแล้ว ผลักไปแล้ว พิจารณาอนิจจังปั๊บ ก็ผลักไปแล้ว พิจารณาไม่ต่อเนื่อง ต้องมีฐานสมาธิก่อนอย่างตอนที่หลวงตาไปกราบหลวงปู่มั่นวันแรก หลวงปู่มั่นท่านเมตตาเทศน์ว่า ท่านมหาก็เรียนจบเป็นมหาแล้ว แต่ความรู้ทั้งหมดที่ท่านเรียนมานี้ ไม่มีประโยชน์กับตัวท่านเลย ขอให้ท่านวางไว้บนหิ้งก่อน ให้หันมาทำจิตให้สงบก่อน เมื่อจิตสงบแล้ว ความรู้ต่างๆ ที่ท่านเรียนมานี้ จะเข้ามาเป็นวิปัสสนาเป็นปัญญาเอง แต่ตอนนี้ไม่เป็นปัญญา เป็นสัญญา ทำลายฆ่ากิเลสไม่ได้ ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด เพราะไม่ได้เป็นความรู้แบบภาวนามยปัญญา ต้องภาวนาก่อน ทำจิตให้สงบ พอจิตสงบแล้ว เห็นอะไรไม่ดีก็หยุดได้เลย เห็นความโลภไม่ดี ก็หยุดได้ จิตมีเบรก ตัวเบรกก็คือสมาธินี่เอง ถ้าไม่มีสมาธิ ถึงแม้จะรู้ว่าเป็นกิเลส ก็หยุดไม่ได้ รู้ว่าไปเที่ยวไม่ดีก็หยุดไม่ได้ หยุดความอยากไม่ได้ เพราะไม่มีสมาธิที่จะไปหยุดมัน รู้ว่าสูบบุหรี่ไม่ดี ก็หยุดไม่ได้

ถาม กิเลสทำให้คิดว่าทำไปแล้วมีความสุข

ตอบ มันหลอกเรา ต้องมีสมาธิ พอได้สมาธิแล้ว ก็จะหยุดได้



ถาม เคยได้ยินมาว่าครูบาอาจารย์เวลาภาวนาไปนี่ อย่างหลวงปู่มั่นที่ท่านมรณภาพไปแล้ว ผุดขึ้นมาในจิตก็มี เพื่อที่จะมาบอกอุบายธรรมอะไรต่างๆ ท่านอาจารย์เคยเจอแบบนี้ไหมครับ

ตอบ ในหนังสือปฏิปทาฯ หลวงตาก็เขียนเกี่ยวกับคุณแม่ชีแก้วไว้ที่ท่านบอกว่าท่านจะไปเยี่ยมหลวงปู่มั่น เพราะได้ข่าวว่าท่านไม่ค่อยสบาย เตรียมตัวตั้งหลายครั้งก็ไม่ได้ไปสักที จนในคืนก่อนที่จะไป หลวงปู่ก็มาเข้าในสมาธิของคุณแม่ชี บอกว่าไปก็ไม่เจอตัวเราแล้ว เราตายแล้ว ท่านรู้ก่อนที่คนอื่นจะรู้ คนในหมู่บ้านไม่ทราบข่าวหลวงปู่มั่นได้มรณภาพแล้ว เมื่อตอนตี ๑ ตี ๒ แต่ท่านนั่งสมาธิตอนนั้นพอดี หลวงปู่ก็มาเข้าในสมาธิพอดี พอตื่นขึ้นมาท่านก็นั่งร้องห่มร้องไห้คนเดียว แม่ชีด้วยกันก็ถามท่านร้องไห้เรื่องอะไร ท่านก็บอกว่าเมื่อคืนนี้ หลวงปู่มาบอกว่าท่านมรณภาพแล้ว พอสายๆ คนจากที่อำเภอก็เอาข่าวมาบอก เรื่องของจิตนี่มันก็ลึกลับ ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎกก็มี จึงไม่ควรสบประมาท ถ้าพูดในสิ่งที่ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎกให้คนแตกฉานในพระไตรปิฎกฟัง ก็จะถูกเขาว่าเพ้อเจ้อก็ได้ อย่างหม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์ ที่วิพากษ์วิจารณ์หนังสือประวัติหลวงปู่มั่น ที่เขียนโดยหลวงตา ว่าเป็นเรื่องเพ้อเจ้อ นั่นเป็นเพราะได้อ่านแต่พระไตรปิฎกอย่างเดียว แต่ไม่ได้ปฏิบัติ จึงคิดว่าเรื่องที่ไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎก เป็นเรื่องเพ้อเจ้อ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนั้นเป็นเหมือนใบไม้ในกำมือ สิ่งที่นอกเหนือจากนั้น ที่ไม่จำเป็นต่อผู้ที่จะปฏิบัติตาม ก็ไม่ทรงสอนให้เสียเวลา ให้ปฏิบัติไปเจอเองดีกว่า ให้เห็นเองดีกว่า จะได้ไม่สงสัย พูดตอนนี้ก็จะสงสัย หาว่าหลอกให้งมงาย ตอนที่อาตมาปฏิบัติ อาตมาก็ไม่สนใจเรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องภพหน้าชาติหน้า สนใจอยู่ที่จิตตัวเดียว ทำอย่างไรให้จิตไม่หวั่นไหว ไม่ให้ทุกข์แค่นั้นเอง สนใจแค่นั้นแหละ เรื่องภพหน้าชาติหน้ามีจริงหรือไม่ ไม่ค่อยสนใจ มีหรือไม่มีก็ไม่เกี่ยวกับเรา แต่ตัวทุกข์นี่ ความวุ่นวายใจนี่ มันเกี่ยวกับเราโดยตรง ทำอย่างไรไม่ให้วุ่นวายใจได้ ทำไมเราต้องอาศัยสิ่งนั้นสิ่งนี้ มาให้ความสุขกับเรา ไม่มีอะไรเลยไม่ได้หรือ นี่คือปริศนาที่เราถามตัวเราเอง ทำไมต้องได้สิ่งนั้นถึงจะมีความสุข พอได้มาสักพักก็เบื่อ อยากจะได้สิ่งใหม่อีก มันก็เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ก็พอดีได้อ่านหนังสือธรรมะ ท่านก็บอกว่ามีอยู่ในใจเรานี่แหละความสงบ ทำใจให้สงบแล้วไม่ต้องมีอะไร เมื่อ ๒ วันก่อนก็มีคนมาเล่าให้ฟังว่า เดี๋ยวนี้เขาเจอธรรมะแล้ว อาตมาก็ถามว่าอยู่ที่ไหน เขาบอกว่าอยู่ที่ตัวเรานี่แหละ เมื่อก่อนนี้วุ่นวายกับเรื่องนู้นเรื่องนี้ไปหมด เดี๋ยวนี้เฉยแล้ว ปล่อยวางแล้ว

••••••••••••••••••

ถาม ถ้ากรณีเกิดมีสัญญาผุดขึ้นมาขณะปฏิบัติภาวนา แล้วก็หายไป อีกระยะเวลาหนึ่งก็เกิดขึ้นมาอีก

ตอบ คำว่าเจริญวิปัสสนา คือให้รู้ว่ามีการเกิดดับเป็นธรรมดา ถ้า

ยังไม่สามารถดับมันได้ ก็ต้องยอมรับว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ แต่ยังไม่ดับไป อย่าไปหลงตามมัน หรือจะดึงจิตไปที่อื่นก่อนก็ได้ อย่าไปสนใจ หันมาบริกรรมพุทโธๆๆ หรือสวดมนต์ไปก็ได้ เหมือนกับดึงความสนใจจากความกลัว หรือจากทุกขเวทนา เราก็ดึงความสนใจจากสัญญาที่ปรากฏขึ้นมา เช่นนึกถึงคนนั้นแล้วอยากจะฆ่าเขาอยู่เรื่อย ก็อย่าไปสนใจ รู้ว่าเป็นขันธ์ที่เกิดดับๆ เป็นอนัตตา เราบังคับมันไม่ได้ บางทีก็บังคับได้ บางทีก็บังคับไม่ได้ ถ้าบังคับไม่ได้ก็อย่าไปสนใจ ให้รู้ว่ามันไม่ดี แล้วอย่าไปตามก็แล้วกัน ถ้ามายุแหย่ให้ไปทำบาปทำกรรมก็อย่าไป ให้รู้ทันแล้วอย่าไปทุกข์กับมัน อย่าไปอยากให้มันหายไป เราไม่มีอำนาจไปบังคับให้มันหายไปได้ วิธีเดียวที่จะทำได้ก็คือ ให้รู้ทันมัน พอรู้ปั๊บมันก็จะดับไป พอเผลอปั๊บมันก็จะเกิดขึ้นมาอีก

ถาม บางทีเวลาเรานั่งสมาธิจะมีสิ่งที่ผุดขึ้นมาอยู่เรื่อย บางทีสิ่งที่เราควรจะกระทำแล้วเราลืมไป อย่างนี้มันจะผุดขึ้นมาอยู่เรื่อยค่ะ

ตอบ ตอนนั้นเราอย่าไปสนใจ มีหน้าที่ทำสมาธิก็ทำไป ส่วนเรื่องนั้นปล่อยไปก่อน งานทำสมาธิสำคัญกว่างานอื่นทั้งหมด อย่าไปสนใจ กลับมาหาพุทโธ ถ้าปล่อยให้ผุดขึ้นมา แล้วไปตามมันก็จะไม่ได้ทำสมาธิ นั่งคิดแต่เรื่องที่ทำให้ใจไม่สงบ ตอนทำสมาธิจึงต้องไม่คิดเรื่องอื่นเลย นอกจากอารมณ์ที่ใช้เป็นเครื่องผูกใจ ถ้าไม่มีอะไรผูกไว้ก็จะลอยไป มีอะไรผุดขึ้นมาก็คิดตามไป จึงต้องมีหลักยึดไว้ ถ้าจะใช้พุทโธก็บริกรรม

แต่พุทโธอย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่นเลย ถ้าสวดมนต์ก็สวดมนต์อย่างเดียว อยู่กับบทสวดมนต์ จะดูลมหายใจก็อยู่กับลมหายใจ ถ้าอยากจะมีพุทโธกำกับควบคู่ไปด้วยก็ได้ หายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธ อย่างนี้ก็ได้ หรือหายใจเข้าก็พุทโธ หายใจออกก็พุทโธ อย่างนี้ก็ได้ จะเอาพุทโธอย่างเดียวไม่ดูลมก็ได้ จะเอาลมอย่างเดียวไม่ใช้พุทโธก็ได้

ถ้าจะดูลมก็ดูอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ต้องตามลมเข้าลมออก ให้ดูตรงจุดที่ลมสัมผัส ตรงแถวๆ ปลายจมูก อย่าตามลม เพราะตามเข้าๆ ออกๆ จิตจะไม่สงบ ให้อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง อยู่ที่กลางอกก็ได้ อย่างพวกยุบหนอพองหนอ หายใจเข้าก็พองออกมา หายใจออกก็ยุบลงไป สุดแท้แต่จะถนัด แต่ให้มีอย่างเดียว คือไม่ต้องการให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้ามีเรื่องแทรกเข้ามาก็อย่าไปสนใจ เหมือนเรานั่งคุยกันตอนนี้ ใครโทรศัพท์เข้ามาก็ไม่ต้องไปรับสาย ปล่อยมันดังไปสักพักเดี๋ยวก็หยุดเอง ถ้าตั้งใจจะคุยกัน มันก็รบกวนไม่ได้ ถ้าไม่ตั้งใจพอใครโทรฯมาปั๊บ ก็ไปรับสายแล้ว



ถาม ธรรมะนี้ผุดขึ้นมาทีละช่วงๆ ใช่ไหมคะ

ตอบ เหมือนพระจันทร์ที่ค่อยๆ สว่างขึ้นมาเรื่อยๆ จนสว่างเต็มดวง เวลาพระจันทร์เต็มดวงจะเห็นทั่วไปหมด ถ้ายังไม่เต็มดวงก็ยังเห็นไม่ชัดเจน เวลาที่พระจันทร์เต็มดวงก็เหมือนกับจิตที่สว่างไสวเต็มที่ ไม่มีอวิชชาหลงเหลืออยู่เลย ถ้าพระจันทร์ยังไม่เต็มดวงยังแหว่งอยู่ ก็มีบางส่วนที่ยังมืดอยู่ ก็จะมอง

ไม่เห็นส่วนนั้น พระอริยะแต่ละขั้นจึงเห็นไม่เท่ากัน พระโสดาบันเห็นได้ระดับหนึ่ง พระสกิทาคามีพระอนาคามีก็จะเห็นอีกระดับหนึ่ง พระอรหันต์ถึงจะเห็นเต็มที่ คำว่าไม่เห็นคือยังหลงยึดติดอยู่กับบางสิ่งบางอย่าง พระโสดาบันยังยึดติดในกามสุข ยังอยากมีครอบครัวมีสามีภรรยา แต่พระสกิทาคามีเริ่มถอยแล้ว เริ่มเบื่อๆ อยากๆ แต่ยังไม่เบื่อเต็มที่ พอถึงขั้นอนาคามีก็จะเบื่อเต็มที่ ไม่อยากมีความสุขทางร่างกาย ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเลย เห็นที่ไรก็จะเห็นแต่ความไม่สวยงาม ธรรมดาเวลาเห็นแฟนจะเห็นว่าสวยงาม แต่พระอนาคามีจะเห็นทะลุเข้าไปทุกส่วนของร่างกาย จะเบื่อหน่ายไม่ยินดี พระอรหันต์จะเห็นกิเลสภายในจิต ไม่ว่าจะเป็น **รูปราคะ**การยึดติดในรูปฌาน **อรูปราคะ**การยึดติดในอรูปฌาน อุทธัจจะความฟุ้งซ่านของจิต **มานะ**การถือตน **อวิชชา**ไม่รู้พระอริยสัจในจิต เป็นส่วนที่พระอนาคามียังติดอยู่ ละความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสได้ แต่ยังติดอยู่กับความสุขในรูปฌาน อรูปฌาน ยังถือตัว ติดความสุขในจิต

ต้องบำเพ็ญต่อไปเรื่อยๆ พิจารณาไปเรื่อยๆ เป้าหมายของการบำเพ็ญไม่ได้อยู่ข้างนอกแล้ว ไม่ได้อยู่ที่รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะแล้ว แต่อยู่ที่จิตกับการทำงานของนามขันธ์ ที่ทำให้เกิดสุขทุกข์ในจิต เกิดความสว่างความเฉาของจิต จะต้องรู้จักวิธีปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ถึงจะผ่านไปได้ ต้องพิจารณาลงไปที่ไตรลักษณ์ สัพเพ ธัมมา อนัตตา เพื่อปล่อยวางสภาวธรรมต่างๆ ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาภายในจิต จะต้องไม่ยึดติดกับสุข ถ้ายึดก็จะพยายามรักษาไว้ จิตที่ยังไม่บริสุทธิ์อย่าง

แท้จริง ก็ยังเฉาได้ ยังทุกข์ได้ พอทุกข์ก็รีบแก้ให้สุข ก็ยังยึดติดอยู่ ยังไม่เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เหมือนกับยึดติดกับสุขเวทนาทางร่างกาย พอเจ็บปวดก็เปลี่ยนอิริยาบถ พอเปลี่ยนก็เจ็บอีก หนีไม่พ้นความเจ็บ ความทุกข์ที่ละเอียดในจิตก็จะเป็นอย่างนั้น พอเกิดทุกข์เกิดขึ้นมาก็พยายามทำให้มันดับ พอดับไปแล้วเดี๋ยวก็กลับมาอีก ไม่จบ จนกว่าจะเห็นว่าเป็นเหมือนกับเวทนาทางกาย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนัตตา ทำอะไรไม่ได้ พอปล่อยไป ก็จะไม่มายุ่งเกี่ยวกับจิตอีกต่อไป

●●●●●●●●●●●●●●●●●●

ถาม เพื่อนเขานั่งสมาธิไปนานๆ รู้สึกว่ามีอะไรในจิตเขา มันเหมือนมีคำพูดว่า "เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป" ฝากเรียนถามว่ามันเป็นอุปาทานหรืออะไร ควรจะทำอย่างไรกับความรู้สึกนี้ เขาไม่อยากให้มันเกิดขึ้น

ตอบ ก็ให้รู้ว่าเขาเกิดขึ้น เขาตั้งอยู่ แล้วเขาก็ต้องดับไป ให้ถือเป็นอารมณ์กรรมฐาน เหมือนกับพุทโธ ให้อยู่กับอารมณ์นั้นไปเรื่อยๆ เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป อย่าไปรังเกียจ อย่าไปอยากให้มันหาย ถ้ามันเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ก็ไม่ต้องไปบังคับมัน ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ แล้วอยู่กับมันไป ใช้มันเป็นอารมณ์ของการภาวนา เป็นเหมือนพุทโธ เหมือนกับการสวดมนต์บทที่ว่า เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ในอดีตอาจจะเคยพิจารณามาก่อน พอจิตเริ่มสงบ มันก็จะโผล่ขึ้นมา ถ้านั่งไปแล้วมันเจ็บมันปวด ก็ให้เขาคิดว่าเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ไม่ต้องกังวลกับความเจ็บปวด

●●●●●●●●●●●●●●●●●●



เวทนา



เวทนา

เราชอบไปหาเรื่องมาเป็นภาระกัน สิ่งที่จะต้องทำกลับไม่ค่อยทำกัน เพราะความเกียจคร้าน ชอบความสบาย ก็เลยทุกข์ ตัวเองเลยพึ่งตัวเองไม่ได้ มัวแต่พึ่งสิ่งนั้นพึ่งสิ่งนี้ เวลานั่งสมาธิก็ต้องมีที่นั่งเป็นเบาะนั่งนิ่มๆ เวลาไปนั่งที่ไหนไม่มีเบาะนั่ง ก็นั่งไม่ได้ ต้องพยายามนั่งแบบไม่ต้องใช้เบาะ อยู่ที่ไหนก็นั่งได้ นั่งกับพื้นก็ได้ ยิ่งมีอะไรมากมันยิ่งเรื่องมาก ทำให้การปฏิบัติมีเงื่อนไขมาก ทำให้ยากขึ้น แทนที่จะทำให้มันง่าย กลับเป็นเรื่องยากไป...

การต่อสู้กับทุกขเวทนาด้วยอุบายแห่งสมาธิ ระลึกอยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง จะเป็นพุทโธก็ได้ หรือพิจารณาด้วยปัญญา ให้เห็นว่าเวทนาก็สักแต่เวทนา ไม่ได้ร้ายแรงอะไร จะสุขหรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นเวทนาเหมือนกันหมด มีอวิชชามีความหลงไปแยกว่าดีหรือไม่ดี ถ้าไม่แยกก็เหมือนกันหมด สุขเวทนาก็เป็นเวทนา ทุกขเวทนาก็เป็นเวทนา ไม่สุขไม่ทุกขเวทนาก็เป็นเวทนาเหมือนกัน ปรากฏขึ้นมาในจิตแล้วก็ดับไป เกิดดับๆ อยู่ในจิต ถ้าจิตไม่โง่เขลาเบาปัญญา ไม่มีอวิชชาความหลงไปแยกว่า เวทนาแบบนี้ดี เวทนาแบบนี้ไม่ดี ก็จะไม่มีปัญหาอะไร...

ถาม เวลาบริกรรมนี่นั่งท่าสบายก็ได้ใช่ไหมคะ เพื่อไม่ต้องให้เกิดความเจ็บปวด

ตอบ ท่านั่งจะสบายอย่างไรก็ตาม นั่งไปนานๆ ก็ต้องเจ็บปวดอยู่ดี ท่าที่สบายจริงๆ ต้องเป็นท่าขัดสมาธิ เพราะจะนั่งได้นาน และถูกสุขลักษณะ ถ้านั่งบนเก้าอี้ นั่งไปแล้วจะโยกไปโยกมา แต่ก็ไม่ได้บังคับกัน ถ้าอยากจะนั่งให้ได้ผลดี ก็ต้องนั่งท่าขัดสมาธิ เหมือนกับการเล่นกีฬา เช่นตีกอล์ฟ ก็ต้องมีท่าที่ถูกต้อง ถ้าอยากจะตีให้ได้ผลดี ถ้าจะตีแบบตามสบายใจ ตีอย่างไรก็ได้ ใช้มือเดียวหวดก็ได้ ไม่มีใครว่าอะไร แต่จะตีไม่ได้ไกล ไม่เข้าเป้า ฉันใดการนั่งสมาธิก็เป็นแบบเดียวกัน ถ้าต้องการได้ผลที่เต็มที่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ก็ต้องนั่งให้ถูกท่า ถ้านั่งไม่ได้ก็ต้องถือว่ามันเป็นความบกพร่องของเรา ก็จะไม่ได้ผลเต็มร้อย ได้แค่ ๕๐-๖๐ ก็ต้องทำไปตามอัตภาพ แต่ถ้าคิดว่านั่งได้ ถึงแม้ในเบื้องต้นจะเจ็บจะปวด ก็หัดนั่งไป นั่งไปเรื่อยๆ แล้ว ต่อไปเส้นเอ็นต่างๆ ก็จะอ่อนไปเอง เหมือนกับการดัดร่างกาย เวลาดัดใหม่ๆ จะรู้สึกยาก แต่ถ้าดัดไปเรื่อยๆ จนเส้นเอ็นเริ่มอ่อนตามแล้ว ก็จะดัดง่าย

เวลานั่งสมาธิใหม่ๆ ก็เหมือนกันทุกคน นั่งแล้วไม่สบาย เพราะไม่เคยนั่งท่านี้มาก่อน แต่ถ้านั่งไปเรื่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ แล้ว ต่อไปก็จะเข้าที่เอง แล้วก็จะนั่งสบาย ภาวนาจะไปได้ไกล เพราะบางทีอาจจะต้องนั่งภาวนาทีละหลายๆ ชั่งโมง ถึงจะเห็นผล ถ้านั่งบนเก้าอี้ จะนั่งไม่ได้หลายชั่วโมง ลองหัดนั่งดู ถ้าไม่ได้จริงๆ ก็ต้องยอมรับว่า เป็นข้อบกพร่องของเรา ถ้า

อยากจะได้ผลดีก็ต้องลองฝืนดู ถ้าไม่ถึงกับทำร้ายร่างกาย ก็พยายามฝืนไป แต่ถ้าทำไปแล้วทำให้ร่างกายพิกลพิการขึ้นมา ก็ต้องยอมรับ ต้องถือว่าเป็นกรรมของเรา ที่มารู้เรื่องธรรมะก็ตอนที่สายไปแล้ว

ถาม เป็นการแยกทุกข์กายกับทุกข์ใจให้ออกจากกัน

ตอบ ใช่ ทุกข์ใจดับได้ด้วยปัญญา ด้วยมรรค

ถาม ที่เราเรียกว่าอริยสัจ

ตอบ ใช่อริยสัจ แต่ทุกข์ใจก็อาศัยทุกข์กายเป็นเหตุทำให้เกิด เช่น เราหิวข้าว ก็เป็นความทุกข์กาย ใจก็หงุดหงิดตามไปด้วย เวลาคนหิวข้าวนี่ พูดกันไม่รู้เรื่อง ต้องกินข้าวให้อิ่มก่อนแล้วค่อยคุยกัน ถึงจะรู้เรื่อง เพราะตอนหิวใจจะหงุดหงิด ใจถูกตัณหาครอบงำ ตอนนั้นคิดแต่จะกินอย่างเดียว ใครมาพูดเรื่องอะไรจะฟังไม่รู้เรื่อง เข้าใจไหม

ถาม ถ้าดับที่ใจได้ แต่กายก็ไม่จำเป็นต้องดับนะครับ

ตอบ ดับไม่ได้ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ

ถาม เป็นไปตามธรรมชาติของมันเอง

ตอบ จะดับในส่วนของใจ เพราะใจไปสร้างขึ้นมา เข้าใจไหม พอใจไม่ไปยุ่งกับร่างกาย ความเจ็บก็หายไปเอง โดยธรรมชาติ

จะเป็นอยู่พักหนึ่ง แล้วก็จะหายไปเอง แล้วเดี๋ยวก็จะกลับเป็นขึ้นมาใหม่ ธรรมชาติของร่างกายเป็นอย่างนี้ ถ้าใจไม่ไปยุ่งกับกายแล้ว ใจจะไม่ทุกข์ ส่วนใหญ่โดยนิสัยของเราพอเจอความเจ็บนิด เราจะขยับแล้ว จะหนีแล้ว ถ้าเป็นความเจ็บแล้ว ไม่เอาทั้งนั้น ก็เลยเป็นนิสัย พอไปอยู่ในสภาพที่ขยับไม่ได้ ก็ทรมานใจ เช่นเวลานั่งฟังเทศน์ฟังธรรมของครูบาอาจารย์นานๆ เวลาครูบาอาจารย์เทศน์นี่ นั่งขยับไม่ได้นะ จนกว่าท่านจะเลิกเทศน์ ปวดก็ปล่อยให้ปวดไป

ถ้าตั้งใจฟัง ใจเกาะอยู่กับการฟัง ความเจ็บก็จะไม่ค่อยรุนแรง แต่ถ้าไม่มีสมาธิในการฟัง แล้วมาสนใจกับความเจ็บ ก็ยิ่งเจ็บขึ้นไปใหญ่ เพราะจิตสร้างขึ้นมาเอง ทำให้รู้สึกว่าเจ็บมากขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนกับขยายภาพให้ใหญ่ขึ้น เวลาใจไม่ต้องการแล้ว จะรู้สึกว่ารุนแรงมากขึ้น แต่ถ้าชอบจะรู้สึกเฉยๆ ใช่ไหม เวลานั่งดูหนัง ฟังเพลง นั่งเล่นไพ่ นั่งทั้งคืนก็ไม่รู้สึกเจ็บ เพราะเราชอบ

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาเจ็บปวดนี่ บางคนก็ใช้วิธีที่หาเบาะนุ่มๆ มานั่งให้สบาย อย่างนี้ก็ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา

ตอบ แก้ความเจ็บที่ใจไม่ได้ ใจดิ้นรนกวัดแกว่ง อยากจะให้หายเจ็บ ก็จะเกิดความเครียดขึ้นมาในใจ แล้วก็ไปกระทบกับร่างกาย ทำให้ร่างกายตายเร็วขึ้น ตายเพราะความเครียดได้ ถ้าภาวนาเป็น ทำใจให้สงบเป็น จะใช้ธรรมโอสถ ไม่เครียดกับร่างกาย เดี๋ยวร่างกายก็ฟื้นเอง อย่างหลวงปู่มั่นตอนที่

ท่านไปอยู่ที่ถ้ำสาริกา ท่านปวดท้องมาก ก็หายากิน กินแล้วกินอีกก็ไม่หายปวดเสียที จนในที่สุดก็ตัดยาทิ้งไปเลย หันมาภาวนาทำจิตให้สงบ ปล่อยให้เวทนาเป็นไปตามเรื่องของมัน พอท่านปล่อยเวทนาได้ จิตก็รวมลงเข้าสู่ความสงบ พอถอนออกมาโรคก็หายไป แสดงว่าเกิดจากความเครียด ความกังวล ความวุ่นวายใจส่วนหนึ่ง ที่ไปกดไม่ให้ร่างกายทำหน้าที่ของเขา คือต่อสู้หรือรักษาตัวเขาเองโดยธรรมชาติ เพราะความเครียดจะทำให้เป็นมากขึ้น พอไม่เครียดแล้วจิตก็สงบนิ่งเฉย ร่างกายก็ฟื้นกลับขึ้นมาโดยธรรมชาติ พอถอนออกมาก็ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยเลย โรคบางอย่างมาจากความเครียดเป็นหลัก มีหมอคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า มีพระไปหา บอกปวดหัว เป็นอะไรก็ไม่รู้ หมอก็เช็คทั้งร่างกาย ก็ไม่เห็นมีอะไร แต่ก็ไม่หายเสียที พอพระองค์นั้นสึกไปแล้ว ท่านบอกว่าอาการปวดหัวหายไปหมดเลย ตอนบวชเครียด พอสึกไปแล้ว ทำอะไรได้ตามใจ จึงไม่เครียด

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดทุกขเวทนาทางร่างกายขึ้นมา ก็อยากจะเปลี่ยนท่านั่ง คือคิดว่าถ้าเปลี่ยนแล้วจิตจะสงบไปเรื่อยๆ แต่ถ้าไม่เปลี่ยนจิตจะจดจ่อกับทุกขเวทนา เราควรจะทำอย่างไรดีคะ ควรจะเปลี่ยนหรือควรจะสู้กับมันไปเรื่อยๆ

ตอบ ถ้าอยากจะเลื่อนชั้นจาก ป. ๑ ขึ้นไป ป. ๒ เราก็ต้องนั่งต่อไป ถ้าอยากจะเรียนซ้ำชั้นเราก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ

ถาม เวลามีเวทนา ใจก็จะอยู่กับเวทนา

ตอบ ถึงได้บอกให้กลับมาสวดมนต์ กลับมาบริกรรมพุทโธๆ บางทีต้องไปที่น่ากลัวๆ เวลากลัวก็จะคิดแต่เรื่องที่กลัว ยิ่งคิดก็ยิ่งกลัวใหญ่ ยิ่งทุกข์ใหญ่ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ก็ต้องหาที่พึ่งก็จะคิดถึงพุทโธๆ คิดถึงพระขึ้นมา บริกรรมแต่พุทโธๆ ฝากเป็นฝากตายไว้กับพุทโธ เวลากลัวมากๆ ไม่รู้จะหาอะไรพึ่งก็กอดกับพุทโธไป พอกอดไปเดี๋ยวเดียวจิตก็รวมลงสงบลงพอสงบลงปั๊บความกลัวก็หายไปหมดเพราะความกลัวมันเกิดจากใจเราไปคิดขึ้นมาเอง ฉะนั้นเวลาเจ็บอย่าไปคิดถึงความเจ็บ อย่าไปส่งจิตหาความเจ็บ เวลากลัวอย่าไปหาความกลัวให้รีบกลับมาหาพุทโธๆ อย่างเดียว ความเจ็บความกลัวจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้มันเป็นไป ถ้าอยู่กับพุทโธได้ตลอดเดี๋ยวจิตก็รวมลงได้ แล้วมันก็จะหายไปหมดเลย แล้วจะรู้ว่าเราโง่เอง เราผลิตความกลัวขึ้นมาเอง ผลิตความเจ็บขึ้นมาเอง พวกเรายังภาวนาไม่เป็นกัน ถ้าภาวนาเป็นแล้วจะรู้จิตยังไม่เคยรวมกัน ยังไม่รู้ ถ้ารวมแล้วจะรู้ว่าปัญหาทั้งหมดอยู่ที่จิตนี่เอง ไม่ได้อยู่ที่ไหน สิ่งต่างๆ เขาก็อยู่อย่างนั้นของเขา เขาไม่มีอะไร เราไปวาดภาพขึ้นมาหลอกตัวเราเอง เวลาตุ๊กแกวิ่งบนหลังคาก็คิดว่าผีมา

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้านั่งขัดสมาธิไปสัก ๓ ชั่วโมงถ้าเผื่อมันปวดมากๆ เปลี่ยนขาได้หรือไม่

ตอบ เปลี่ยนได้ แต่ไม่ได้แก้ปัญหาที่ต้องแก้ คือการปล่อยวางกาย

ปล่อยวางเวทนาให้เป็นไปตามสภาพ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีหยูกไม่มียาไม่มีหมอ ก็ต้องเจ็บปวด เราก็ทนได้ ส่วนใหญ่เราไม่อยากจะทน ความไม่อยากจะทนนี่แหละคือตัวกิเลส ต้องดับตัวไม่อยากจะทนให้ได้ ด้วยการปล่อยให้เป็นไปตามสภาพ พิจารณาร่างกายเป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืนท่อนหนึ่ง มันอยู่ของมันได้ มันไม่เดือดร้อนหรอก ที่เดือดร้อนไม่ใช่ร่างกาย ที่เดือดร้อนคือใจ คือกิเลสที่อยู่ในใจ ตัวที่ไม่ชอบไม่ต้องการความเจ็บปวดนี้เท่านั้นเอง

ถาม เราพอจะทำความเข้าใจกับมันได้ไหมครับว่า มันเป็นซากศพ เราแยกออกจากตัวมัน แยกออกจากศพมา

ตอบ ได้ กระดูกไก่ที่ต้มอยู่ในหม้อ ไม่เห็นเดือดร้อนอะไร กระดูกไก่กับกระดูกของเราก็เหมือนกัน เป็นท่อนแข็งๆ ท่อนหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่มีความรู้สึก ไม่เดือดร้อน ที่เดือดร้อนก็คือกิเลสที่อยู่ในใจ ต้องแก้ความเดือดร้อนนี่ให้ได้ ด้วยการไม่ทำตามความอยากใหม่ๆ อาจจะทนไม่ได้ พิจารณาไม่ได้ก็ต้องอาศัยการบริกรรมไปก่อน เพื่อสร้างกำลังใจ พอรู้ว่าดับความทุกข์ใจได้ ขั้นต่อไปก็ใช้ปัญญา พิจารณาดูว่ามันเจ็บตรงไหน ปวดตรงไหน เจ็บจริงหรือเปล่า หรือเราไปว่ามันเจ็บเอง ตัวมันว่ามันเจ็บหรือเปล่า ลองพิจารณาถามดูก็จะรู้ว่า มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันสักแต่ว่า เราต่างหากที่ไปให้คุณค่าราคากับมัน ถ้าเป็นกระดาษที่มีเลข ๑,๐๐๐ มันก็กลายเป็นของมีค่าขึ้นมา ถ้าไม่มีเลข ถึงแม้จะหนากว่า

ใหญ่กว่า กลับไม่มีคุณค่า เพราะเราไม่ได้ไปให้คุณค่ากับมัน ใจเราไปเป็นผู้ให้ค่ากับมัน แล้วก็ไปยึดไปติดกับมัน พอกระดาษ ๑,๐๐๐ หลุดจากมือไป ใจก็เสียววาบไปเลย

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม สมมุติว่านั่งอย่างนี้แล้ว เราพยายามเปลี่ยนจุดศูนย์ถ่วงของเรา เพราะบางทีเราราบลงไป

ตอบ มันไม่เกิดประโยชน์หรอก

ถาม ต้องให้อยู่ท่าเดียว

ตอบ ถ้าตั้งท่าตั้งแต่ครั้งแรกดีแล้วก็อยู่ท่านั้นแหละ อย่าไปยุ่งกับมัน เพราะยุ่งกับมันทำให้เราเสียสมาธิ ทำให้เราไม่บริกรรม

ถาม เราลดเวทนาได้

ตอบ แต่มันไม่ทำให้จิตผ่านเข้าไปสู่ความสงบ เราต้องการอะไร ต้องการลดเวทนาหรือเราต้องการให้มันรวมลง ถ้าให้รวมลงก็ไม่ต้องไปกังวลกับเวทนา ให้ปล่อยวาง ให้มันไปตามเรื่องของมัน ให้จิตอยู่กับการบริกรรมพุทโธๆๆ ไปเรื่องเดียวเท่านั้น อย่าไปคาดอย่าไปคะเนว่าเมื่อไรจะรวมลงสักทีๆ ถ้าคาดคะเนแล้วก็จะไม่รวม แต่ถ้าอยู่กับพุทโธๆๆ ให้มันขาดใจไปกับพุทโธเลยนั่นแหละ แล้วมันจะรวมลงไปเอง

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เวลาที่นั่งภาวนานานๆ แล้วเกิดทุกขเวทนาเจ็บขามาก เหมือนขาจะแตก บางครั้งทนไม่ไหว จนต้องถอนออกมาเพื่อพักอิริยาบถจะทำอย่างไร

ตอบ การปฏิบัติเพื่อให้ผ่านทุกขเวทนาไปนั้น ต้องใช้เวลาและความเพียรมาก เหมือนกับการขุดอุโมงค์ ขุด ๑ วัน ก็ได้แค่ไม่กี่เมตร แต่ก็ต้องขุดอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ก็จะไปได้ลึกและผ่านไปได้ในที่สุด แต่ถ้าไม่ขุดอย่างสม่ำเสมอหยุดไปนานๆอุโมงค์ก็จะกลบลงมา เวลามาขุดอีกก็เหมือนกับเริ่มต้นใหม่ การนั่งภาวนาก็เหมือนกัน การนั่งแต่ละครั้งเวลาเกิดทุกขเวทนาก็ต้องเพียรไปเรื่อยๆ ไม่ย่อท้อ เมื่อผ่านไปได้ จะไม่รู้สึกเจ็บอะไรเลยต้องเพียร ยิ่งได้มาบวชจะยิ่งมีเวลามาก เมื่อผ่านไปได้จะได้รู้ถึงความรู้สึกที่วิเศษ



ถาม ถ้าอดทนทำ เจ็บก็ปล่อยมัน

ตอบ ถูกแล้ว ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ไม่ต้องไปสนใจความเจ็บ ปล่อยให้เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปเอง ส่วนใจก็ภาวนาไป ถ้าสวดมนต์ก็สวดมนต์ไปเรื่อยๆ จะเจ็บจะปวดอย่างไรก็ปล่อยมันไป ไม่ต้องไปสนใจ ถ้าหายไปเองจิตก็จะสงบลงไป แล้วจะเห็นตัวจิต จะรู้ว่าตัวจิตกับร่างกายเป็นคนละตัวกัน เหมือนน้ำกับแก้วน้ำ เป็นคนละอันกัน เวลานั่งสมาธิจิตกับร่างกายจะแยกออกจากกัน จะรู้ว่าจิตเป็นอย่างหนึ่ง ร่างกายเป็นอีกอย่างหนึ่ง ร่างกายตายไป แต่จิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ก็จะรู้ว่าชาติก่อนชาติหน้ามีจริง ร่างกายก็เหมือนเสื้อผ้า เสื้อผ้า

ชุดเก่าก็เหมือนชาติก่อน ที่ใส่ไม่ได้แล้วก็โยนทิ้งไป ก็เป็นเหมือนชาติก่อน เสื้อผ้าที่ยังไม่ได้ซื้อมาก็เป็นชาติใหม่ แต่ร่างกายก็ยังเป็นร่างเก่า จิตกับร่างกายก็เช่นเดียวกัน ก็เป็นจิตเก่า เพียงแต่เปลี่ยนร่างกาย อาจจะเป็นร่างมนุษย์ อาจจะเป็นนกเป็นแมว อยู่ที่เราทำอะไรในวันนี้ ถ้าไม่รักษาศีล ๕ ก็ต้องไปเป็นนกเป็นปลาเป็นสุนัข แต่ถ้ารักษาศีล ๕ ได้ก็จะกลับมาเป็นมนุษย์ได้อีกเรื่อยๆ สำคัญอยู่ที่ปัจจุบันว่าทำอะไร ถ้าทำแต่ความดีไม่ทำบาป ก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อยู่เรื่อยๆ ได้มาทำความดีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ไปในที่สุด จากนั้นก็ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป



ถาม เกิดทุกขเวทนามากเมื่อทำไปหลายๆ ชั่วโมง จะขออุบายในการแก้เวทนาที่เกิดขึ้นจากการนั่งไปหลายๆ ชั่วโมง

ตอบ บางทีเรายังไม่มีกำลังพอที่จะไปทำถึงขนาดนั้น ก็ต้องยอมรับความจริง ลดระดับความเข้มข้นลงมาก่อน ถ้าคิดว่ามีก็ลุยต่อไปโดยใช้สติเป็นหลัก เวลาทุกข์อย่าไปมองที่ความทุกข์ พยายามแยกทุกข์ออกว่ามี ๒ ส่วนด้วยกัน ทุกข์กายและทุกข์ใจ ทุกข์กายเราห้ามไม่ได้ แต่ทุกข์กายไม่รุนแรงเหมือนทุกข์ใจ ทุกข์ใจเกิดขึ้นจากใจ ที่ไม่ยินดีกับทุกข์กายนั่นเอง ถ้าใจยอมรับว่าทุกข์กายเป็นเรื่องธรรมดา จะทุกข์ก็ให้ทุกข์ไป ใจไม่รังเกียจ หัดมาชอบความเจ็บปวดบ้าง หัดเป็นคนซาดิสต์บ้าง พวกซาดิสต์ไม่กลัวความเจ็บ เอาอะไรมาแทงลิ้น แทง

แก้ม ก็ทำได้ อยู่ที่ใจ ถ้าใจสู้กับความเจ็บ ก็สู้ได้ แต่ถ้ากลัว ก็สู้ไม่ได้ มันก็อยู่ตรงนั้นเอง

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม มันสู้กันนานไหมครับท่านอาจารย์ แล้วสู้ไปสู้มาบางทีเราก็แพ้มัน

ตอบ เราสู้ไม่ถูกหลัก ความจริงการสู้ของเรา เราไม่ควรนั่งเฉยๆ ดูความทุกข์นั้น แล้วอยากให้มันหายไป นั่นไม่ใช่วิธีสู้ วิธีสู้ก็คือไม่ต้องไปสนใจกับมัน เราควรหันมาบริกรรมพุทโธหรือสวดมนต์ไป ในขณะที่เจ็บปวด อย่าไปสนใจกับความเจ็บปวด ตั้งสติแล้วสวดมนต์ไป อรหังสัมมาฯ สวากขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ สวดไปเรื่อยๆ แล้วมันจะห่างไป พอห่างไปแล้วมันจะไม่เจ็บ ตัวเจ็บที่แท้จริงอยู่ที่ใจ เกิดความทุกข์ในอริยสัจขึ้นมา เกิดความไม่ยินดีในความทุกข์กาย ถ้าดับความไม่ยินดีในทุกข์กายได้ ความทุกข์กายนี้นิดเดียว หนึ่งในสิบของความทุกข์ใจ ถ้าทุกข์กายมันหนึ่งเท่า ทุกข์ใจมันสิบเท่า ทุกข์ใจเกิดจากการรังเกียจ เกลียดความทุกข์ ความเจ็บปวดของร่างกาย สังเกตดูเวลานั่งเล่นไพ่ จะเจ็บจะปวดตรงไหน จะไม่ค่อยเจ็บเท่าไร เพราะมีสมาธิอยู่กับไพ่ จะไม่เจ็บไม่ปวด เพราะความเจ็บปวดทางกายมันนิดเดียว แต่ไปปวดที่ใจมากกว่า ต้องอย่าปล่อยให้ใจอยู่เฉยๆ ในขณะที่เจ็บปวดตามร่างกาย ต้องสวดมนต์หรือบริกรรมพุทโธไปอย่างเดียว นี่เป็นแนวทางของสมาธิ

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ได้ลองปฏิบัติดู แต่เจ็บมาก

ตอบ เป็นธรรมดา ตอนนั้นจิตเราเครียดด้วย นั่งสมาธิใหม่ๆ ใจร้อน ต้องต่อสู้กับกิเลสจึงเครียด ถ้าสามารถเกาะติดกับพุทโธหรืออารมณ์ที่เป็นองค์ภาวนาได้ ก็จะลึกเข้าไปเรื่อยๆ เรื่องต่างๆ ภายนอกจะห่างไปเรื่อยๆ เช่นคุยกันตอนนี้ เราไม่สนใจกับเสียงอื่น เรามีสมาธิอยู่กับการคุยกัน เสียงจะดังขนาดไหน ก็ไม่รบกวนใจ ถ้าส่งไปหาเสียงอื่นก็จะคุยไม่รู้เรื่อง จะรำคาญใจ อยากให้เสียงที่รบกวนหายไป ก็ยิ่งรำคาญใหญ่ เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ พอเกิดความเจ็บปวดขึ้นมาแสดงว่าใจไม่ได้อยู่กับพุทโธ ถ้าไปอยู่ที่ความเจ็บปวดก็จะยิ่งเจ็บ ยิ่งอยากให้หายเจ็บ ยิ่งปวดมากขึ้น มีความปวดซ้อนขึ้นมาในใจ ปวดกายแล้ว ต้องปวดใจอีก กระวนกระวายกระสับกระส่าย เป็นทุกข์ทางใจ เพราะกลัวความเจ็บปวดทางร่างกาย ต้องดึงใจออกจากความเจ็บปวดเข้ามาหาองค์ภาวนาบริกรรมพุทโธให้ถี่ยิบ ไม่ให้จิตมีโอกาสเล็ดลอดไปหาความเจ็บปวด ถ้าทำได้จิตก็จะรวมลงได้ พอรวมลงแล้วบางทีก็หายไปหมด ทั้งความเจ็บปวด ทั้งความรับรู้ร่างกาย มันหายไป เหลือแต่จิตอยู่ตามลำพัง สงบนิ่งเย็นสบาย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น นี่คืออุบายสมาธิ เพื่อการปล่อยวางเวทนา

ถ้าใช้อุบายวิปัสสนา ก็ต้องยอมรับว่าเวทนาเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เหมือนกับลาภยศสรรเสริญสุข มีการเจริญแล้วเสื่อมเป็นธรรมดา ถ้าไม่ยึดติดอะไรจะเจริญก็ให้เจริญไป อะไรจะเสื่อมก็ปล่อยให้เสื่อมไป

เวลาเกิดเจ็บปวดขึ้นมาก็บอกว่า อยากจะเจ็บก็เจ็บไป แต่ใจจะไม่เจ็บไปด้วย ใจจะนิ่งเฉย ไม่วุ่นวาย ปล่อยให้เจ็บให้พอเดี๋ยวก็หายไปเอง ถ้าทำใจได้ ปล่อยวางได้ ยอมรับความเจ็บปวด เหมือนกับฝนตก กำลังจะไปข้างนอก พอดีฝนตกลงมา ถ้ารับไม่ได้ ใจจะกระสับกระส่าย เพราะนัดกับคนนั้นคนนี้ไว้ จะทำอย่างไรดี ก็จะกระสับกระส่าย ถ้ารู้ว่าทำอะไรไม่ได้ ยอมรอให้ฝนหยุดก่อนแล้วค่อยไป ก็นั่งเฉยๆ อยู่ในบ้าน ก็จะไม่กระสับกระส่าย ไม่ทุกข์ อยู่เฉยๆ ได้

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ทีนี้เวทนาที่เกิดขึ้นแล้ว ก็วางเฉยอย่างที่ท่านอาจารย์ว่า แต่มันก็ไม่ดับไปเลยหรือจะเกิดขึ้นใหม่อีก

ตอบ เวทนามี ๒ ชนิด คือเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย เป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่เวทนาทางจิต เราสามารถดับได้ ใจไม่วุ่นวายกับเวทนาทางกาย ใจก็ไม่ทุกข์ เราดับทุกข์ทางจิตใจได้ แต่ทุกข์ทาง กายก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา

ถาม เพราะฉะนั้นถ้าทุกข์เกิดที่กายนี่เราแค่วางเฉย แต่ส่วนที่ใจนี่เราต้องใช้ปัญญาพิจารณา

ตอบ ถ้าเราเข้าใจว่า เวทนาของกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเราควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้ เราก็ปล่อยวาง ใจเราก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าไม่เข้าใจ เวลาเกิดเวทนาขึ้นมาหน่อยใจก็วิตก จะตายหรือเปล่า จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้หรือเปล่าสร้างความทุกข์ใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ทั้งๆ ที่

ยังไม่ได้เป็นเลย แต่ถ้าใจสักแต่ว่ารู้เฉยๆ เวทนาเกิดขึ้นก็รู้ รู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นของไม่เที่ยง เดี๋ยวก็ต้องดับ ต้องหายไป หรือเบาลงไป หรือเพิ่มขึ้นอีกก็สุดแท้แต่เวทนา ต้องเป็นไปตามเรื่องของเวทนา ถ้าใจรู้ ใจเข้าใจ ใจก็จะเฉย การปฏิบัติก็เพื่อให้ใจเข้าสู่**อุเบกขา** คือการวางเฉย ปล่อยวาง สัมผัสกันอยู่ แต่ไม่ยินดียินร้ายกับเขา สังเกตดูคนที่เราเจอนี่ จะมี ๓ แบบด้วยกัน คือคนที่เราชอบ คนที่เราไม่ชอบ และคนที่เราเฉยๆ คนที่เราเฉยๆ นี่สบายที่สุดใช่ไหม เราไม่ดีใจไม่เสียใจ เขาจะมาเขาจะไปเราไม่เดือดร้อน แต่ถ้าคนที่เราชอบเวลามาเราดีใจ เวลาไปเราก็เสียใจ คนที่เราไม่ชอบเวลามาเราก็เดือดร้อน แต่พอเขาไปเราก็โล่งใจ สบายใจ ความชอบกับความไม่ชอบ ทำให้ใจต้องแกว่งไปแกว่งมา เป็นนิสัยที่ได้ปลูกฝังมา

คนบางคนชอบสีแดง บางคนไม่ชอบสีแดง คน ๒ คนมองสิ่งเดียวกัน คนหนึ่งมีความสุข อีกคนหนึ่งมีความทุกข์ เกิดจากความชอบหรือไม่ชอบ ที่ถูกปลูกฝังมาด้วยอวิชชา ถ้ามีปัญญาก็จะเห็นว่าเป็นสีเท่านั้นเอง เป็นรูปที่มาสัมผัสกับตาแล้วรับรู้ที่ใจ ใจนี้ไม่มีอะไรไปทำลายได้ ใจเป็นเหมือนกระจก ที่สะท้อนความเป็นจริงของรูปภาพ กระจกก็เป็นกระจกเหมือนเดิม ไม่ว่าจะเป็นรูปภาพชนิดใดก็ตาม คนจะฆ่ากันตายต่อหน้ากระจก กระจกก็ยังเป็นกระจกอยู่เหมือนเดิม คนจะฉลองแต่งงานกัน กระจกมันก็ยังเป็นเหมือนเดิมอยู่ ใจของเราก็เป็นแบบนั้นแหละ เหตุการณ์จะเลวร้ายขนาดไหน

ถ้าเราสามารถควบคุมจิตใจ สอนจิตใจด้วยสติด้วยปัญญา ใจก็จะเป็นเหมือนกับกระจก สะท้อนรับรู้ความเป็นจริงของสภาพที่มีอยู่เป็นอยู่ นี่แหละคือเหตุที่เราต้องมาศึกษาให้เข้าใจ กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัสในโลกนี้ ส่วนใหญ่เราจะหลงตามอวิชชา อยากจะให้ทุกอย่างเจริญ ไม่ให้มีอะไรเสื่อม พอเกิดอะไรเสื่อมขึ้นมา เราก็จะเสียใจ ร้องห่มร้องไห้ พอมีการเจริญขึ้นมาก็ดีใจ เช่นเวลาได้ลูกได้หลานก็ดีอกดีใจกันใหญ่ พอเสียคุณพ่อคุณแม่ คุณตาคุณยายไปก็เศร้าโศกเสียใจ เพราะมองด้านเดียว ไม่คำนึงถึงอีกด้านหนึ่งว่า เด็กคนนี้เกิดมาวันนี้ สักวันหนึ่งเขาก็ต้องตาย ถ้ารู้ล่วงหน้าไว้ก่อนแล้ว เวลาเขาตายไปก็จะไม่รู้สึกอะไร

แต่ใจของเราทุกขณะ จะพยายามฝืนความจริงนี้ คือความตาย จนถึงขั้นที่คิดถึงเรื่องความตายไม่ได้เลย สมัยนี้ใครไปคิดเรื่องความตายหาว่าเป็นอัปมงคล ทั้งๆ ที่เป็นปัญญาทางศาสนา เป็นการศึกษาถึงแก่นของความจริง เมื่อทราบความจริงแล้ว ใจก็จะรับความจริงนั้นได้ แต่ทุกวันนี้คนเราไม่ยอมรับความจริงนี้กัน ไม่ยอมคิดถึงเรื่องนี้ พอเกิดความตายขึ้นมา ก็ทำใจกันไม่ได้ ไม่ได้ซ้อมไว้ ถ้าเป็นทหารก็ไม่คิดว่าจะมีข้าศึกศัตรูมารุกราน คิดว่าปลอดภัยเสมอ ไม่ต้องซ้อมรบ ไม่ต้องมีทหาร ไม่ต้องมีตำรวจก็ได้ พอวันดีคืนดีเกิดมีข้าศึกศัตรูบุกเข้ามา ก็จะป้องกันตัวเองกับบ้านเมืองไม่ได้ ก็จะถูกทำลายไปหมด ใจที่ไม่มีสติไม่มีปัญญาก็เป็นลักษณะนี้ มีแต่ความหลง มีแต่ความต้องการให้เจริญอย่าง

เดียว ไม่ให้เสื่อม พอเสื่อมก็รับไม่ได้ บางคนถึงกับเสียสติไปเลย กลายเป็นคนบ้าไป เวลาสูญเสียอะไรที่ตนเองรัก ก็จะเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ เคยร่าเริงเบิกบาน ก็กลายเป็นเศร้าสร้อยหงอยเหงาไป ถ้าเจอสภาพที่รุนแรงมากๆ ก็จะถึงกับทำร้ายชีวิตของตนเอง เพราะไม่สามารถทนอยู่กับสภาพนั้นได้ เพราะไม่ได้ศึกษาเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าก่อนนั่นเอง ถ้าได้ซ้อมไว้ก่อนแล้วว่า สักวันหนึ่งจะต้องอยู่คนเดียว คนที่เรารักจะต้องจากเราไป ก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจ เวลาเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นมา

เหตุที่พวกเราเข้าวัดปฏิบัติธรรมกัน ก็เพื่อฝึกอยู่คนเดียว อยู่แบบเรียบๆ ง่ายๆ ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกเป็นเครื่องให้ความสุขกับเรา เพราะเราสามารถมีความสุขได้ โดยที่ไม่ต้องมีใครมีอะไร มาให้ความสุขกับเรา แต่พวกเราไม่ยอมตัด ยังเสียดายเป็นเหมือนกับคนพิการ จะไปไหนต้องมีรถนั่งไป ต้องมีไม้เท้าไว้คอยค้ำ ทั้งๆ ที่ไม่ได้พิการเลย สามารถเดินเหินไปไหนได้อย่างสบาย กลับไม่เอาอยากจะใช้ไม้ค้ำ อยากจะนั่งรถเข็นทั้งๆ ที่เดินเหินไปไหนได้เอง ใจของเราก็ไม่พิการอะไรเลยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยอะไรเลยทั้งสิ้น ที่จะทำให้ใจมีความสุข ไม่ต้องพึ่งพา**รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ไม่ต้องพึ่งพา**ลาภ ยศ สรรเสริญ** แต่กลับต้องพึ่งพาลาภ ยศ สรรเสริญ สุขกันตลอดเวลา เวลาได้มากก็ดีอกดีใจ เงินเดือนขึ้นก็ดีใจ พอถูกตัดเงินเดือนก็เสียใจ เป็นเพราะไม่เคยฝึกจิต ให้อยู่โดยไม่ต้องมีสิ่งต่างๆ มาค้ำมาพยุงนั่นเอง

เราจึงต้องปฏิบัติธรรมเพื่อทำจิตให้เป็น**อัตตา หิ อัตตโน นาโถ** ให้เป็นที่พึ่งของตน เพราะจิตที่สงบแล้ว จะไม่ต้องการอะไรเลย ที่อยู่ที่กินก็เป็นเรื่องของร่างกาย ที่ต้องมีปัจจัย ๔ ถึงจะอยู่ได้ การเลี้ยงดูร่างกาย ก็เพื่อเอามาทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นเท่านั้นเอง ภารกิจของตนได้สำเร็จลุล่วงไปแล้ว อย่างพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวก ท่านไม่มีภารกิจอะไรที่จะต้องทำอีกต่อไปแล้ว จิตของท่านเป็นที่พึ่งของตนเองได้แล้ว จิตของท่านหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงแล้ว แต่ท่านยังมีร่างกายเหลืออยู่ จึงใช้ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือ ในการอบรมสั่งสอนผู้อื่น เวลาจะสอนคนอย่างพวกเรานี้ ต้องมีปากพูดถึงจะฟังกันรู้เรื่อง ถ้าสอนพวกเทวดา ก็ไม่ต้องใช้ร่างกายสอนทางจิตได้เลย เช่นพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนพวกเทวดาด้วยกระแสจิต พวกเทวดาไม่มีรูปหยาบเหมือนพวกเรา มีจิตที่ยังมีกิเลสอยู่ ยังไม่เข้าใจอะไรหลายอย่าง จึงต้องศึกษาจากพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงสอนพวกเทวดาเหมือนกับสอนพวกเรา คือสอนเรื่องพระอริยสัจ ๔

นี่คือเหตุที่เราต้องเจริญสติปัฏฐานกัน เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่ใจเราไปเกี่ยวข้องด้วย ว่าเป็นของไม่เที่ยง อย่าไปยึดติด อย่าไปหวังอะไร เพราะเวลาไม่เป็นไปตามที่หวัง เราก็จะเสียใจ ศึกษาเพื่อจะได้ปล่อยวาง ดูร่างกายนี้จนเข้าใจว่าเป็นอย่างไร จึงทรงสอนให้ไปเยี่ยมป่าช้าไปชมป่าช้า ไปดูสภาพของร่างกายของเราที่จะต้องเป็นไปในวันข้างหน้า ที่จะต้องกลายเป็นซากศพไป มีแร้งมีกามากัด

มากิน และเน่าเปื่อยไป เหลือแต่โครงกระดูก แล้วก็กลายเป็นดินไปในที่สุด นี่คือการศึกษากายหรือรูป ขันธ์ เรียกว่า **กายคตาสติภาวนา** ให้รู้ ๒ ลักษณะด้วยกัน คือ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** และอสุภะไม่สวยไม่งาม ถึงจะหลุดพ้นจากอุปาทาน การยึดติดในร่างกายนี้ไปได้ ผู้ที่พิจารณาร่างกายได้อย่างละเอียดลออหมดจดทุกส่วน จนปล่อยวางร่างกายได้แล้ว ก็จะเป็น**พระอนาคามี** ไม่ยินดีกับร่างกายอีกต่อไป ไม่มีราคะตัณหา ไม่เห็นว่าสวยว่างาม ไม่อยากเอามาเป็นคู่ครอง

ไม่อยากกอดโครงกระดูกที่ถูกหนังหุ้มห่ออยู่ ไม่อยากกอดอวัยวะต่างๆ เช่นตับไตไส้พุง ที่มีอยู่ในร่างกาย ที่ปุถุชนคนธรรมดามองไม่เห็น เพราะไม่ได้มองด้วยปัญญา แต่มองด้วยโมหะความหลง มองอสุภะเป็นสุภะ เป็นของสวยงามไป มองอนิจจังว่าเป็นนิจจัง มองสิ่งที่ไม่จีรังถาวรเป็นสิ่งที่จีรังถาวร มองสิ่งที่ให้ความทุกข์เป็นความสุข เวลาได้คู่ครองมาแล้วมันสุขที่ตรงไหน มีแต่ทะเลาะกันบ้าง มีเรื่องมีราวกัน เป็นห่วงเป็นใยกัน จิปาถะร้อยแปดพันประการ ที่เป็นความทุกข์ใจทั้งนั้น จึงเรียกว่าเป็นทุกข์ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นแค่กองดิน น้ำ ลม ไฟเท่านั้นเอง ที่มารวมตัวกัน เหมือนกับการทำขนม ที่เราเอาน้ำตาลเอาแป้งเอาไข่มาผสมกัน แล้วก็เอามาใส่ในแม่พิมพ์ ทำเป็นรูปต่างๆ จะเป็นขนมชนิดไหนก็ต้องทำมาจากแป้งน้ำตาลกับไข่นี้เอง แต่เราสามารถทำให้เป็นขนมได้หลากหลายชนิด เป็นเค้กก็ได้ เป็นคุกกี้ก็ได้ ฯลฯ



ถาม เวลาพิจารณาพวกนี้ ก็พิจารณาอย่างหยาบๆ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ตอบ ก็เริ่มจากหยาบไปก่อน แล้วก็จะละเอียดขึ้นไปเอง ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ ปัญหาของญาติโยมอยู่ที่เวลาพิจารณาจะไม่ค่อยพอ ต้องทำงานจึงไม่มีเวลาพิจารณาเรื่องนี้มากนัก เพราะวันๆ หนึ่งจะต้องไปยุ่งกับงานอื่นๆ ทำให้ไม่มีเวลามามองความจริงด้านนี้ จะไปมองความจริงอีกด้านหนึ่ง ในเรื่องการทำมาหากิน ทำอย่างไรจึงจะทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้น จะคิดไปในทางนั้น เมื่อมีรายได้ขึ้นมาแล้ว จะทำอย่างไรกับเงินที่ได้มา จะเอาไปเที่ยวไหนดี ไปกินอะไรดี จะซื้ออะไรดี จิตก็จะคิดแต่เรื่องเหล่านี้ เรื่องหากับเรื่องใช้ เลยไม่มีเวลามาคิดเรื่องธรรมะ ถ้าเรียนหนังสือก็เรียนวิชาอื่นกัน วิชาธรรมะไม่ค่อยเรียนกัน ชอบเรียนวิชาทางโลกกันมากกว่า ก็เลยติดอยู่กับโลก หลงอยู่กับโลก ถ้าเรียนธรรมะ ก็จะเกิดปัญญาทำให้ปล่อยวางโลกได้ แต่มันยากเพราะใจมีเจ้าของครอบครองอยู่ก่อนแล้วคือกิเลสๆ ซึ่งไม่ชอบธรรมะ เวลาจะเข้าหาธรรมะจึงเหมือนกับการแหกคุก จะไปวัดสักที จะไปทำบุญสักที จะไปปฏิบัติธรรมสักที มันยิ่งกว่าการแหกคุกเสียอีก แต่ถ้าไปเที่ยว ไปได้อย่างสบายเลย

ที่โยมบอกว่ายังพิจารณาไม่ค่อยเห็น เป็นเพราะใจไม่มาทางนี้แต่ถ้าได้ยินได้ฟังได้ศึกษา แล้วเห็นว่ามาทางนี้มีคุณประโยชน์เหมือนกับออกจากกองขยะมาสู่กองเพชรกองเงินกองทองก็จะทำให้มี**ฉันทะ** มีกำลังใจที่จะออกกัน แต่เราไม่

เห็นว่าเรากำลังอยู่บนกองขยะกัน กลับเห็นกองขยะเป็นเพชรนิลจินดา เพราะความหลงเลยทำให้เราหลงติดอยู่กับกองขยะ ก็ดูพระพุทธเจ้าขนาดอยู่ในวัง ในสายตาของกิเลสก็จะเห็นเป็นสวรรค์ แต่ในสายตาของนักปราชญ์ กลับเห็นเป็นกองขยะ เพราะจะผูกให้ติดอยู่กับวงจรของความแก่ ความเจ็บ ความตาย พระพุทธเจ้าทรงต้องการที่จะดิ้นให้หลุดพ้นจากวงจรของความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทรงศึกษาถามเรื่องราวต่างๆ ตอนที่เสด็จประพาสนอกพระราชวัง ทรงเห็นคนแก่ ก็ทรงถามว่าคนแก่นี้มาจากไหน ก็ได้รับคำตอบว่า ก็มาจากพระองค์นั่นแหละ พระองค์สักวันก็ต้องเป็นเหมือนเขา คนเจ็บก็เหมือนกัน คนตายก็เหมือนกัน คือพระองค์ในที่สุดก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

พอไปเห็นสมณะนักบวช ก็ทรงถามพวกนี้เขามาจากไหน เขาทำอะไร เขาก็เป็นคนเหมือนพระองค์นี่แหละ แต่เขาแสวงหาทางออกจากความแก่ ความเจ็บ ความตายกัน พระองค์ก็ทรงอยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์ ของความแก่ ความเจ็บความตายเหมือนกัน ก็เลยอยากจะทดลองดูบ้าง พอดีได้ข่าวพระมเหสีได้คลอดพระโอรส ก็ทรงอุทานว่า**ราหุล** แปลว่าบ่วง เพราะลูกจะเป็นบ่วง ร้อยคอผูกมัดพ่อแม่ด้วยความผูกพัน จึงทรงตัดสินพระทัยหนีออกจากวังไปในคืนนั้นเลย หนีไปผนวช แต่ในสายตาของพวกเราก็เหมือนกับลงจากสวรรค์ไปสู่นรก จากวังไปอยู่เหมือนขอทาน จะกินที่ไหนจะนอนที่ไหนก็ไม่รู้ นอนก็นอนตามโคนไม้หรือในถ้ำ กิน

ก็แล้วแต่ชาวบ้านจะสงเคราะห์ ก็เหมือนขอทาน ทรงถือบาตรไปที่หมู่บ้าน เพื่อรับอาหารที่ชาวบ้านถวาย แล้วแต่ศรัทธา แต่ก็ไม่ได้ทรงถือเป็นเรื่องหนักอกหนักใจ เพราะสิ่งที่พระองค์ทรงต้องการนั้น มีค่ามากกว่าสิ่งที่พระองค์ได้ทรงเสียสละไป คือความสะดวกสบายทางด้านร่างกาย ทางด้านปัจจัย ๔

พระองค์ทรงต่อสู้อยู่ถึง ๖ ปีด้วยกัน จึงได้บรรลุผล ได้ปัญญา ได้เห็นว่าธรรมทั้งหลายเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เมื่อรู้แล้วก็ทรงปล่อยวาง จิตก็หลุดพ้น ไม่ยึดไม่ติดกับอะไรอีกต่อไป เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น จิตเป็นเหมือนกับกระจกสะท้อนเงา สะท้อนตามความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราเห็นว่าดีบ้างไม่ดีบ้าง แต่จิตที่เป็นเหมือนกระจก ไม่ได้เห็นว่าดีหรือไม่ดี เป็นสักแต่ว่าทั้งนั้น ดังที่ทรงสอนไว้ว่า เวลาเห็นอะไรก็ให้สักแต่ว่าเห็น เวลาได้ยินอะไรก็ให้สักแต่ว่าได้ยิน อย่าไปเห็นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นเราเป็นของเรา แล้วจิตจะได้ไม่เดือดร้อนกับสิ่งต่างๆ ที่เห็น ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกนึกคิดของพวกเรา ถ้าไม่ได้วิเคราะห์พิจารณาอย่างจริงๆ จังๆ ก็จะไม่เข้าใจ แต่ถ้ามองความตายอยู่เรื่อยๆ แล้ว ก็จะมีเครื่องเตือนสติ ให้คิดว่าสักวันหนึ่งเราก็ต้องตายจากโลกนี้ไป หรือคนที่เรารักก็จะต้องจากเราไป เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าเรารู้สึกว่ามันไม่เป็นความสุขเลย เป็นความสุขตอนต้น แต่เป็นความทุกข์ตอนปลาย เรามาหาวิธีทำให้ไม่ทุกข์ไม่ดีกว่าหรือ

เป็นบุญเป็นวาสนาของพวกเรา ที่ได้ยินได้ฟังจากผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้า เพราะโดยลำพังแล้ว เราคงจะไม่คิดอย่างพระพุทธเจ้าทรงคิดกัน เราก็จะกอดอยู่กับกองอนิจจัง ทุกขังอนัตตานี้ไปตลอด ถึงแม้จะทุกข์จะทรมานอย่างไร ก็ปล่อยวางไม่ได้ เพราะยังไม่เคยสัมผัสกับความสุขอีกแบบหนึ่งนั่นเอง ถ้าได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตแล้วจะเห็นว่าถึงแม้จิตจะไม่มีอะไรเลย ถึงแม้จะต้องอยู่ตามลำพังแต่จิตที่สงบจะไม่รู้สึกว้าเหว่ จะไม่รู้สึกว่าขาดอะไรเลย เป็นจิตที่มีความอิ่ม มีความสุข มีความพออยู่ในตัว ที่พวกเราต้องมาวัดกันนี้ ก็เพื่อมาทำจิตใจให้สงบ จิตของแต่ละคนก็อยู่ในระดับต่างกัน บางคนก็ทำจิตให้สงบง่าย แสดงว่าเคยทำมาแล้วในอดีต ถ้าเป็นนักเรียนก็เหมือนกับการย้ายจากโรงเรียนเคยเรียนชั้นป.๖ แล้ว พอมาเข้าโรงเรียนใหม่ ก็เรียนชั้นป.๗ได้เลย บางคนยังไม่เคยได้เรียนหนังสือมาก่อน ก็ต้องเรียนชั้นป.๑ ไปก่อน

จิตของพวกเราก็เป็นแบบนี้ ได้สะสมบุญบารมีในแต่ละภพในแต่ละชาติมาไม่เท่ากัน ทำบุญทำบาปมาไม่เท่ากัน เมื่อมาเกิดชาตินี้แล้วอยากจะเรียนชั้นสูงๆ อยากจะภาวนา แต่ก็ทำไม่ได้ เพราะรู้สึกว่าเป็นอุปสรรคไปหมด จะกินจะอยู่แบบนักภาวนาก็รู้สึกลำบาก จะให้นั่งเฉยๆ ให้สงบสัก ๑๕ นาทีก็รู้สึกอึดอัดใจ นั่งไม่ได้ ก็แสดงว่ายังไม่ได้ผ่านขั้นที่ต่ำกว่านี้มา เราจึงต้องเลื่อนกลับลงไป รักษาศีลก่อน ถ้ารักษาศีลยังรู้สึกว่ายาก ก็ต้องลงไปขั้นทำทานก่อน ทำทานทำไปเรื่อยๆ

เพราะการทำบุญทำทานเป็นการปล่อยวาง ความยึดติดในวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ เมื่อทำบุญทำทานไปเรื่อยๆ แล้ว จิตใจจะได้ความสุขจากการปล่อยวางวัตถุข้าวของเงินทอง ก็จะเห็นว่า ยังมีความสุขอีกแบบหนึ่ง ที่เกิดจากการให้ ไม่ได้เกิดจากการได้มา ซึ่งเป็นความสุขที่ละเอียด กว่าความสุขที่เกิดจากการได้มา เวลาได้มาเราก็มีความสุข แต่เป็นความสุขที่ทำให้เกิดความทุกข์ตามมา เพราะอยากจะได้มากกว่าเดิม วันนี้ได้ ๑๐ บาท พรุ่งนี้ก็อยากจะได้ ๒๐ บาท

แต่เวลาเราทำบุญทำทาน จิตใจจะมีความอิ่มเอิบ ไม่รู้สึกเสียดายเงินที่ให้ไป และจะไม่รู้สึกอยากจะได้ใหม่ ถ้าทำมากๆ แล้วต่อไปก็จะเห็นว่า เงินทองที่มีเหลือใช้นี้ถ้าไม่ฉลาด ก็จะเพิ่มความทุกข์ให้กับเราได้ ถ้าเอาไปเลี้ยงกิเลสตัณหา เห็นเสื้อผ้าสวยๆ งามๆ ก็ซื้อมาใส่ เห็นอะไรใหม่ๆ ก็ซื้อมาใช้ ใส่ไปใช้ไปได้ครั้งสองครั้งก็เบื่อ แล้วก็อยากจะได้ของใหม่อีก ก็จะทำให้หิวกระหายอยากได้ของใหม่ๆ ไปเรื่อยๆ ถ้าเป็นอย่างนี้หาเงินมาได้เท่าไรก็จะไม่พอใช้ ก็จะต้องไปทำผิดศีล ถ้าหาเงินมาด้วยความสุจริตไม่ได้ ก็ต้องไปฉ้อโกงด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ถ้าให้ทานอยู่เรื่อยๆ แล้ว จิตใจจะมีความอิ่มไม่หิวกับเสื้อผ้าอาภรณ์ของใช้ใหม่ๆ ต่างๆ ของเก่าที่ยังใช้ได้อยู่ก็ใช้ไป พอใจใช้ของเก่า ไม่หิวกระหายกับของใหม่ๆ เงินทองที่มีอยู่ก็จะไม่หมดไป ไม่ต้องไปทำความทุจริต ก็เลยทำให้มีศีลขึ้นมาจะทำอะไรก็จะทำด้วยความถูกต้อง เพราะรู้ว่าเวลาทำผิดศีลแล้ว จิตใจจะวุ่นวาย จิตใจจะทุกข์ ถ้า

จะหาเงินมา ก็ต้องหามาด้วยวิธีที่สุจริต ไม่ไปละเมิดศีล ทาน จึงเป็นเครื่องสนับสนุนศีล

เมื่อเรารักษาศีลไป จิตของเราก็จะมีความสงบ เมื่อมีความสงบเราก็อยากจะหาความสงบเพิ่มขึ้น ทีนี้เราก็จะภาวนาได้ นั่งสมาธิก็จะง่ายขึ้น เพราะกิเลสตัณหาที่อยากจะหาความสุขจากภายนอกได้ถูกตัดไป ถ้าเป็นต้นไม้ก็เหมือนกับกิ่งก้านของต้นไม้ได้ถูกตัดไป แต่ตัวต้นยังไม่ได้ถูกตัด ต้องอาศัยการภาวนาที่จะทำจิตให้สงบเต็มที่ ด้วยการนั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบ เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้ว ก็จะเห็นความสุขที่แท้จริง แต่จะเป็นความสุขในขณะที่อยู่ในสมาธิ พอจิตออกมาจากสมาธิแล้ว ไปเห็นรูปหรือไปได้ยินเสียง กิเลสก็จะทำงานต่อ จากความสงบก็จะกลายเป็นความรุ่มร้อนขึ้นมา เช่นไปเห็นใครเขาทำอะไร แล้วทำให้เกิดความโกรธขึ้นมา เป็นเหมือนไฟลุกขึ้นมา จิตที่มีความสงบแล้วจะรู้ทันทีเลยว่า นี่คือสิ่งที่ต้องกำจัด คือความโกรธ ปล่อยให้โกรธไม่ได้ เพราะเวลาโกรธเหมือนกับเอาไฟมาเผาใจ

ทีนี้จะทำอย่างไรถึงจะดับความโกรธได้ ก็ต้องใช้ปัญญา เช่น วิปัสสนาปัญญา ก็ต้องคิดว่าไม่ต้องไปโกรธหรอก ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นไปตามเรื่องของเขา คนที่เราโกรธ เราไม่ต้องไปทำอะไรเขาหรอก เดี๋ยวถึงเวลาเขาก็เป็นไปตามเรื่องของเขาเอง เดี๋ยวเขาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป ไปมีเรื่องกับเขา ก็จะเป็นการสร้างเวรสร้างกรรม สร้างความทุกข์ สู้ยอมรับความจริงของเขาดีกว่า เขาอยากจะทำอะไรก็เป็นสิทธิ

ของเขา ถ้าหลีกได้ก็หลีก ถ้าหลีกไม่ได้ก็ต้องทำใจให้นิ่งเฉยไว้ แล้วก็รอให้ผ่านไป ถ้าไปมีปฏิกิริยาต่อสู้กัน เดี๋ยวเรื่องจะยาว อาจจะต้องตายจากโลกนี้ไปด้วยกัน ก่อนเวลาอันสมควร นี่คือวิปัสสนา การทำสมาธิเพียงแต่ทำให้จิตสงบ เวลาจิตอยู่ในสมาธิก็ไม่ต้องไปเจริญปัญญา เพราะการเจริญสมาธินี้ ต้องการให้จิตนิ่ง เหมือนกับคนที่ต้องการพักผ่อนหลับนอนเวลาหลับไปแล้วอย่าไปปลุกขึ้นมา ให้นอนให้เต็มที่ จนกระทั่งตื่นขึ้นมาเอง จิตเวลาอยู่ในสมาธิ จะนิ่งอยู่นานสักเท่าไรก็ปล่อยให้อยู่ไป จิตกำลังพัก เมื่ออิ่มตัวแล้วก็จะถอนออกมาเอง

เมื่อถอนออกมาแล้ว ก็จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอคิดในเรื่องที่จะสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้น ก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาแก้ ห่วงคนนั้นคนนี้ ห่วงได้อย่างไรเดี๋ยวเขาก็ต้องตายอยู่ดี ห่วงอย่างไรก็ต้องตายอยู่ดี ไม่ห่วงไม่ดีกว่าหรือ ไม่ห่วงก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงเรื่องของเขา ห่วงก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงเรื่องของเขา แต่ห่วงแล้วจะทำให้เราทุกข์ ไม่ห่วงก็ไม่ทำให้เราทุกข์ ความห่วงไม่ห่วงเราเปลี่ยนได้ แต่เราไม่สามารถไปเปลี่ยนผู้อื่นได้ คนที่เราห่วง กลัวจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าเขาจะเป็น เราก็ทำอะไรไม่ได้อยู่ดี จึงอย่าไปห่วง มีหน้าที่ดูแลกันก็ดูแลกันไป มีหน้าที่เลี้ยงดูก็เลี้ยงดูกันไป แต่ไม่ต้องห่วง ห่วงไม่ได้หรอก แล้วในที่สุดก็ต้องสลายหมดไปชีวิตของคนเราทุกคนมีจุดจบด้วยกันทั้งนั้น แต่เราจะอยู่แบบไหน อยู่แบบห่วงแบบทุกข์ หรือจะอยู่แบบไม่ห่วง แบบสบายใจ จุดจบก็มีเท่ากัน เหมือนกัน นี่คือวิปัสสนาปัญญา

ถ้าเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่าไม่ใช่เป็นของเรา แล้วมันก็ง่ายขึ้นในการปล่อยวาง เวลาลูกคนอื่นเขาตายไป เราเดือดร้อนไหม เราไม่ได้เดือดร้อน ไม่ร้องห่มร้องไห้ แต่พอลูกเราตายไปนี่ วุ่นวายใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ลูกของเขากับลูกของเราก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**เหมือนกัน เมื่อถึงเวลาที่เขาจะต้องตาย ก็ต้องตาย เขาทำบุญมาแค่นี้ หรือมีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เขาอยู่ได้เพียงแค่นี้ เราไปร้องห่มร้องไห้ เขาก็ไม่ฟื้นกลับคืนมา มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา เปล่าๆ เพราะขาดปัญญานี่เอง แต่ถ้ามีปัญญาแล้วเราก็เฉย ตายก็จัดงานศพให้ เผาให้เสร็จ ทุกอย่างเสร็จเรียบร้อย นี่คือวิปัสสนา เพื่อปลดเปลื้องความทุกข์ให้กับใจของเรา แต่การจะเจริญวิปัสสนาปัญญาได้ จะต้องมีสมาธิก่อน ถ้าจิตไม่มีสมาธิ ก็จะทำใจไม่ได้ ถ้าจิตมีสมาธิแล้ว พอระลึกถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความว้าวุ่นขุ่นมัวก็จะดับลงไปเอง จิตก็จะกลับไปสู่จุดของสมาธิ จุดที่สงบ

แต่ถ้าไม่มีสมาธิ เวลาจะปลงจะวาง ก็ไม่รู้จะไปปลงไปวางไว้ที่ตรงไหน เพราะจิตไม่เคยสงบมาก่อน ก็ปลงอยู่บนความวุ่นวายนั่นเอง คิดไม่ตก ปลงไม่ตก แต่ถ้ามีสมาธิแล้วจะปลงตก เช่นเราจะต้องเสียสมบัติ เสียงานเสียการไป ถ้าเรามีสมาธิเราจะปลงตก ไม่เป็นไร ไม่มีงานทำฉันเข้าสมาธิของฉันได้ พออยู่ในสมาธิแล้วฉันสบายเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น คนที่มีสมาธิแล้วจะมีที่พึ่ง เพียงแต่ว่ายังไม่เป็นที่พึ่งที่ถาวรเท่านั้นเอง ที่พึ่งที่ถาวรต้องอาศัยปัญญา เพราะปัญญาจะ

เป็นตัวตัดถอนรากถอนโคนของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจ สมาธิเป็นเหมือนกับตัวไปบีบไปกด ไม่ให้กิเลสตัณหาทำงาน เหมือนกับหินทับหญ้า เวลาหินทับอยู่บนหญ้าๆ ก็จะเจริญงอกงามออกมาไม่ได้ แต่พอยกหินออก ทิ้งไว้สักพักหนึ่ง เดี๋ยวหญ้าก็โผล่กลับขึ้นมาใหม่ ถ้าต้องการทำลายหญ้าอย่างถาวร ก็ต้องถอนรากถอนโคนด้วยจอบด้วยเสียม กิเลสก็ต้องถอดถอนด้วยปัญญา ปัญญาก็คือไตรลักษณ์นี่เอง

ถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้ว ใจจะไม่โลภ ไม่โกรธอีกต่อไป เพราะเกิดจากความหลง ความโลภ ความโกรธมาจากความหลง หลงว่าเป็นของเรา พออะไรที่เป็นของเราหายไป ก็ร้องห่มร้องไห้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่ถ้าเป็นของคนอื่นหายไปก็ไม่เดือดร้อนเลย ทั้งๆ ที่เป็นสมบัติชิ้นเดียวกัน เช่นเรามีรถคันหนึ่ง แล้วเราให้เขาไป พอรถคันนี้คว่ำ หายไปพังไป เราก็ไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้ายังไม่ได้ให้ใคร ยังเป็นของเราอยู่ พอเป็นอะไรขึ้นมา ใจของเราก็ทุกข์แล้ว อยู่ที่ว่าเรามองอย่างไรกับสิ่งนั้น ถ้ามองว่าเป็นของเรา ก็จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้ามองว่าไม่ใช่ของเรา ก็จะไม่สร้างความทุกข์ให้กับเรา พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มองเป็น**สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งหลายไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของๆ เรา เป็นของยืมไว้ใช้ มีอะไรก็ใช้กันไปให้เกิดประโยชน์ เช่นเอาไว้ดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ชีวิตของเราให้อยู่ได้อย่างสะดวกอย่างสบาย แล้วก็มาทำคุณ ทำประโยชน์ ทำบุญทำกุศลเพื่อทำให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็มีหน้าที่เพียงแค่นี้เอง เป็นเครื่องมือรับใช้เราในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย สักวันหนึ่งเราก็ต้องทิ้งสิ่งเหล่านี้ไปหมด จะเป็นมหาเศรษฐีจะเป็นนายกฯ จะเป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นประธานาธิบดีก็ต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนเองมีอยู่เป็นอยู่ไป เพราะเป็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่เป็นสมบัติของใครทั้งสิ้น ถ้าเราเข้าใจเรื่องเหล่านี้แล้ว เราก็ปล่อยวางได้ ปัญหาของพวกเราจึงอยู่ที่การต่อสู้กับกิเลส เพราะทุกขณะจิตของเราจะคิดไปในทางกิเลส เราต้องพยายามดึงให้มาทางธรรมะให้ได้ เช่นวันนี้แทนที่จะไปเที่ยว เราก็ดึงกันมาทางนี้ เราอาจจะมาบ่อยขึ้น อาจจะมาวัดทุกๆ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน แทนที่จะไปอินเดียกัน ไปวัดปฏิบัติธรรมกันดีกว่า แต่ไปอินเดียสำหรับคนบางคนก็อาจจะจำเป็น เพราะยังมีความผูกพันอยู่กับสถานที่ กับเรื่องราวต่างๆ ภายนอก สำหรับบางคนไปก็อาจจะเป็นประโยชน์ ไปแล้วจิตของเขาก็อาจจะเกิดความซาบซึ้งใจ เกิดความสงบขึ้นมา แต่ก็สู้ความสงบที่เกิดจากการไปปฏิบัติในป่าในเขาไม่ได้ แต่เขาก็ต้องอาศัยแบบนั้นไปก่อน ขึ้นอยู่กับจิตใจของแต่ละคน ที่ได้รับการพัฒนามามากน้อยเพียงไร บางคนไปแล้วมีความซาบซึ้งใจก็กลับไปอีก



ถาม นั่งไปหลายๆ ชั่วโมงเมื่อเกิดทุกขเวทนามากๆ นี่ ได้พยายามดูเขา แต่บางทีตรงส่วนหนึ่งหาย มันก็จะเลื่อนไปเรื่อยๆ ท่านอาจารย์มีวิธีแก้อย่างไรคะ ไม่ให้พิจารณาตรงบริเวณนั้นหรือว่าให้ไปดูอย่างอื่นเลย

ตอบ มันแก้ได้ ๒ แนวทาง คือแนวทางของสมาธิ ก็ให้บริกรรมอย่างเดียว อย่าไปสนใจว่าจะเจ็บจะปวดตรงไหน ไม่ต้องสนใจอะไรทั้งสิ้น เหมือนเรานั่งคุยกันขณะนี้ เราไม่ไปสนใจเรื่องเสียง เรื่องอะไรต่างๆ ถ้าไม่ไปสนใจ มันก็จะไม่เข้ามาในใจ เราก็สามารถคุยกันได้ มีสมาธิอยู่กับการคุยกันได้ ถ้าไปรำคาญกับเสียงต่างๆ เดี๋ยวก็เสียสมาธิ คุยกันไม่รู้เรื่อง การภาวนาก็แบบนี้ ถ้าเกิดความเจ็บปวดตรงนั้น เจ็บปวดตรงนี้ คันตรงนั้นตรงนี้ ถ้าไม่ไปสนใจ บริกรรมอย่างเดียว ให้อยู่กับคำบริกรรมไปเรื่อยๆ ก็อยู่ได้ แต่ถ้าหยุดเมื่อไรจะรู้สึกเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ ปรุงแต่งขึ้นมาแล้ว ก็จะเริ่มเกิดความทุกข์ภายในใจขึ้นมา แล้วก็จะทวีคูณขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะตอนนั้นเราไม่ได้บริกรรมแล้ว นี่คือวิธีหนึ่ง

อีกวิธีหนึ่งก็ใช้ปัญญาพิจารณา ดูไอ้ตัวเวทนานี้ว่าเป็นอย่างไร ทำไมจึงทนไม่ได้ เป็นเพราะว่าเราไม่ชอบเขาใช่ไหม ทำไมเวทนาที่เราชอบ เช่นสุขเวทนา ทำไมเรารับได้ อาตมาพิจารณาเปรียบเทียบกับเสียงที่เข้ามาในหู เสียงที่เราชอบจะดังขนาดไหน ก็จะไม่รบกวนใจเรา แต่เสียงที่เราไม่ชอบ แม้แต่เพียงนิดเดียว ก็เป็นเหมือนเข็มทิ่มแทงใจ ทั้งๆ ที่เป็นเสียงเหมือนกัน เข้าใจไหม เวลาคนสรรเสริญเยินยอเรานี่ จะพูดดังขนาด

ไหนก็ไม่มีปัญหา เราฟังได้ แต่พอใครตำหนิเรานิดเดียวนี่ เสียงเบาๆ เพียงคำเดียวก็ทำลายใจเราได้ พิจารณาดูก็เห็นว่าอยู่ที่ความชอบ ความไม่ชอบของใจเรา เป็นเสียงเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นสรรเสริญหรือนินทา เวทนาที่เกิดจากร่างกายก็เป็นการสัมผัสของกายกับโผฏฐัพพะ แล้วก็เข้าไปในใจ รับรู้ที่ใจเหมือนกับเสียง เวทนาก็มีทั้งที่เราชอบ กับที่เราไม่ชอบ ถ้าชอบก็จะไม่รังเกียจ เช่นเวลานั่งดูหนัง นั่งคุยกันนานๆ นี่ไม่รู้สึกเจ็บปวดตรงไหนเลย เพราะมันเพลิน เราไม่ไปสนใจกับมัน แต่เวลานั่งสมาธินี้ อะไรนิดมาสัมผัสกับใจ ก็ออกไปรับรู้แล้ว จึงไม่อยากนั่งเฉยๆ

เวทนาก็เกิดจากการสัมผัสของโผฏฐัพพะกับกาย ทำให้เกิดเวทนาขึ้นมาภายในใจ รับรู้ในใจ ถ้าใจยินดีก็เป็นสุข ถ้ายินร้ายก็เป็นทุกข์ ถ้าทำใจเป็นกลางๆ ไม่ยินดียินร้าย ก็ไม่เดือดร้อน ก็พยายามพิจารณาอย่างนี้ไป พิจารณากลับไปกลับมาจนในที่สุดก็ยอมรับ ใจก็วางเฉย แต่เวทนาก็ไม่หาย ยังมีอยู่ แต่ไม่ทรมานใจ เพราะใจไม่รังเกียจ ไม่ได้อยากจะให้เวทนาหายหรืออยากจะหนีจากเขาไป ใจรับได้ ยอมรับว่าเป็นอย่างนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ อยู่กันได้ อย่างนี้ก็เป็นความสงบแบบหนึ่ง แต่ร่างกายไม่ได้หายไปจากความรู้สึก ร่างกายก็อยู่ เวทนาก็อยู่ จิตก็อยู่ ก็นั่งไปสบายๆ ท่ามกลางความเจ็บที่ยังมีอยู่ แต่ไม่เดือดร้อน วางเฉยได้

อุบายของการพิจารณาจึงพูดยาก ของแต่ละคนต้องสรรหากันเอง แต่ก็อยู่ในแนวนี้ ที่ว่าของทุกอย่างมีทั้งหัวมีทั้งก้อย

ของชิ้นเดียวกัน คนหนึ่งเห็นแล้วก็ชอบ อีกคนหนึ่งเห็นแล้วก็ชัง คนหนึ่งเห็นแล้วเกิดความทุกข์ขึ้นมา อีกคนหนึ่งเห็นแล้วเกิดความสุขขึ้นมา อยู่ที่จะมองกัน ว่าจะชอบหรือชังเท่านั้นเอง ถ้าไปเจอในสิ่งที่ไม่ชอบ ก็จะทรมานใจมาก แต่ถ้าทำใจได้ว่า หนีไม่พ้น ต้องเป็นอย่างนี้ ยอมรับได้ จะเป็นอย่างนี้ก็ให้เป็นไป ไม่ไปอยากให้เป็นอย่างอื่น เรื่องก็จบ โดยสรุปเวลาเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา ก็ปล่อยให้เป็นไป เราก็ภาวนาของเราต่อไป พุทโธๆๆ ไป เวทนาจะเป็นอย่างไรก็เป็นไป รู้ว่าเป็นอย่างนี้ บังคับไม่ได้ จะอยู่ก็อยู่ไป ไม่รังเกียจ ไม่อยากหนีจากเวทนาไป เวทนาก็ไม่ต้องหนีจากเราไป อยากจะอยู่ก็อยู่ไป

ถ้าพิจารณาจนยอมรับความจริงนี้ได้ เวทนากับเราก็อยู่ร่วมกันได้ ใจไม่เดือดร้อน ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นลักษณะเดียวกัน อาหารอย่างเดียวกัน คนหนึ่งชอบ อีกคนหนึ่งไม่ชอบ ปัญหาก็อยู่ที่ชอบกับไม่ชอบของใจเท่านั้นเอง ถ้าเป็นคนเฉยๆ อะไรก็กินได้ ไม่กินก็ได้ ก็ไม่เดือดร้อนอะไร คนที่ชอบไม่ได้กินก็เดือดร้อนนะ คนที่ไม่ชอบต้องกินก็เดือดร้อน แต่คนที่เฉยๆ นั่นแหละดีที่สุด กินก็ได้ ไม่กินก็ได้ โดยสรุปก็ต้องตัดความชอบตัดความชังออกไป ให้เข้าสู่ความเป็นกลาง ต้องอยู่กับอะไรก็อยู่ไป เมื่อไม่มีอะไรก็ไม่ต้องไปหามา ไปแล้วก็แล้วกันไป เมื่อยังไม่ไป ก็อยู่ไป เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดความรู้สึก เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ก็เหมือนกัน อ้าว!มาแล้วหรือ มาเยี่ยมเราแล้ว ก็ให้

อยู่ไป ไม่ต้องไปหนี ลองนั่งดูซิ ถ้ามีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว เข้าใจหลักของการนั่งแล้ว ต่อไปจะไม่รังเกียจ แล้วจิตจะเข้าสู่ความเป็นกลาง

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เคยไปเยี่ยมพระองค์หนึ่งที่โรงพยาบาลศิริราช ท่านมาผ่าตัด ท่านบอกว่าอาตมานั่งสมาธิมากไปก็เลยเป็น หมอมักจะห้ามไม่ให้นั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบ ว่าเกี่ยวกับโรคเข่า

ตอบ แต่ละคนอาจจะมีปัญหาอย่างอื่นด้วย อาจจะไม่เกิดจากการนั่งสมาธิโดยตรง อาจจะมาปฏิบัติธรรมตอนที่แก่แล้ว สังขารไม่ดีแล้วก็ได้ ก็เลยพาลโทษการนั่งสมาธิ อาจจะนั่งแค่วันละชั่วโมง ก็โทษว่านั่งสมาธิเป็นเหตุ ครูบาอาจารย์อย่างหลวงตาท่านนั่งทั้งคืน ๘ ชั่วโมง ไม่เห็นมีปัญหาอะไร เราต้องรู้จักรักษาร่างกาย รู้จักทำโยคะ รู้จักยืดเส้นยืดสาย ไม่ใช่ใช้มันอย่างเดียว ต้องรู้จักดูแลรักษาด้วย เวลาใช้ก็ใช้ไป แต่ต้องรู้จักประมาณ ร่างกายก็มีขอบเขตความสามารถของมัน ถ้าใช้เกินความสามารถที่มันจะรับได้ ก็ชำรุดได้เหมือนกัน เรื่องของวัยก็มีส่วนด้วย ถึงแม้ไม่เคยนั่งสมาธิเลยมันก็เป็นได้ โรคเข่าเสื่อม ไม่ต้องนั่งสมาธิก็เป็นได้

แต่พระที่นั่งสมาธิประจำ ไม่ได้เป็นโรคเข่าเสื่อมก็มีตั้งเยอะแยะไป ครูบาอาจารย์อย่างหลวงตา ท่านอายุเก้าสิบกว่าแล้ว ทำไมท่านก็ยังไปไหนมาไหนได้อยู่ เพราะท่านรู้จักวิธีดูแลรักษาร่างกายของท่าน ทำโยคะอยู่เรื่อย ท่านก็มีท่าของท่าน เมื่อก่อนนี้ตอนเช้าท่านจะลงมาที่ศาลา ตอนที่พระลงมาจัด

บาตร จัดอะไรก่อนที่จะออกบิณฑบาต ก็จะกวาดถูศาลากัน ท่านก็จะนั่งทำโยคะคุมพระอีกทีหนึ่ง เราก็เห็นท่าโยคะของท่าน ยืดเส้นยืดสายอะไรของท่านไป ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ การเดินก็เป็นการช่วยรักษาร่างกาย ถ้านั่งไปเรื่อยๆ เดี๋ยวร่างกายก็แย่ จึงต้องลุกขึ้นมาเดินยืนนั่งนอน ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นอกจากนั้นก็มีพระคอยจับเส้นให้ เพราะเส้นมันตึงมันยึด บีบแล้วมันก็คลาย

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เคยปวดขา จ้องดูอย่างเดียวมันก็หายไป

ตอบ ก็ได้ ถ้าใจกล้าที่จะจ้องมัน บางคนจ้องแล้วอยากจะให้มันหาย ยิ่งอยากก็ยิ่งทุกข์ใจมากขึ้น ถ้าจ้อง ต้องดูเฉยๆ ไม่ให้มีอคติกับมัน

ถาม ครูบาอาจารย์บอกว่าเป็นอย่างที่ตาย คิดอย่างนั้นค่ะ

ตอบ ได้ มีหลายวิธี บางคนก็ใช้ดูความเจ็บนั้น ดูเป็นอารมณ์ไปเลยก็ได้ ดูแล้วไม่มีอารมณ์รักชัง ดูแล้วเฉยๆ เหมือนกับเป็นพุทโธ ก็จะไม่เกิดความทุกข์ใจ ปัญหาคือความทุกข์ใจ ไม่ใช่ความทุกข์กาย ทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากจะหนีจากความทุกข์ของร่างกายไป ถ้าไม่อยากจะหนีแล้วทุกข์ใจก็จะดับไป ใจก็ไม่เดือดร้อน กายก็ไม่เดือดร้อน เพราะกายไม่มีความรู้สึก ผู้ที่รู้ก็คือใจนี้เอง กายจะเจ็บจะปวดขนาดไหน กายไม่รู้สึก เวลาเอาไปเผาไฟก็ไม่รู้สึก คนตายไปแล้วเอาไปเผาก็เหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน ไม่มีความรู้สึกอยู่ในร่าง

กาย ความรู้สึกอยู่ในใจ ที่มีกิเลสคือความเกลียดความเจ็บปวด จึงต้องหัดมาชอบความเจ็บปวดให้ได้ ไม่ชอบกินอาหารชนิดไหน ก็ฝืนกินมันไป ใหม่ๆ ก็ลำบาก แต่พอกินไปเรื่อยๆ แล้ว ก็จะชอบขึ้นมาเอง กินจนจำเจ เมื่อก่อนไม่เคยฉันพวกข้าวเหนียว อาหารทางอีสาน พอไปอยู่ที่นั่นก็ฉันได้ พอกลับมาอยู่ทางนี้ ก็คิดถึงอาหารทางอีสาน

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม เขานั่งไปนาน มีความรู้สึกปวดเกิดขึ้น เขาก็ไปอ่านหนังสือท่านอาจารย์ว่าให้บริกรรมพุทโธๆ หรือให้ใช้ปัญญาพิจารณาแยกกายออกจากใจ เขาทำได้ จนนั่งได้นาน ๒ ชั่วโมง แต่พอ ๒ ชั่วโมงเป๊ะ มันไม่เอา มันเลิก เขาถามว่า ถ้าเป็นอย่างนี้จะให้เขาทนนั่งอยู่ต่อไปหรือทำอย่างไร นั่งนานไปขาเขาไม่ค่อยดี

ตอบ ถ้าเขานั่งต่อไปไม่ได้จริงๆ ให้ลุกขึ้นมาเดินจงกรมแทน ให้พิจารณาร่างกายแทน พิจารณาว่าเกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทั้งของเราและของผู้อื่น ทั้งของคนที่เรารักคนที่เราเกลียด ทุกคนเหมือนกันหมด พิจารณาสลับไปสลับมา พิจารณากายนอกแล้วพิจารณากายใน พิจารณาทั้งกายนอกและกายใน จะได้เกิดความเสมอภาค ถ้าคิดแต่เราจะตายเราก็จะคิดหงุดหงิดใจ เศร้าโศกเสียใจ ถ้าคิดว่าคนอื่นจะตายก็ห่วงกังวลเขา ถ้าคิดว่าเราก็ตาย เขาก็ตาย ทุกคนต้องตาย ก็จะเกิดความเสมอภาค ปล่อยวางร่างกายได้

ถ้าเขาอยากจะนั่ง นั่งได้ก็ดี ถ้านั่งแล้วสงบก็ดี ถ้านั่งไม่ได้ก็ลุกมาเดินจงกรมต่อ มาพิจารณาทางปัญญาบ้าง พิจารณาร่างกายว่าเกิดมาแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ถ้าอยากจะนั่งไปตลอด ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมงได้ยิ่งดี อย่างที่หลวงตาท่านเทศน์ว่า มันจะผ่านเวทนา ๓ ตัวด้วยกัน ตัวแรกจะเกิดขึ้น ประมาณชั่วโมงแรก ตัวที่ ๒ ประมาณ ๒–๓ ชั่วโมงต่อมา ตัวที่ ๓ นี้ต้อง ๔ ชั่วโมงไปแล้ว ไอ้ตัวนี้มันจะใหญ่มากเป็นเหมือนช้าง ตัวแรกเป็นเหมือนหนู ตัวสุดท้ายเหมือนโดนช้างเหยียบ อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เหมือนจะระเบิดแตกแยกออกจากกัน ถ้าสามารถนั่งผ่านไปได้แล้ว จะไม่กลัวตาย ไม่กลัวอะไรทั้งนั้น

ไม่ต้องกลัว ไม่เป็นอะไรหรอก นั่งชั่วครั้งชั่วคราว นั่งเพียงครั้ง ๒ ครั้ง ไม่มีปัญหา ถ้านั่งเป็นเดือนเป็นปีก็จะเป็นปัญหาได้ ถึงต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถกัน ถ้าการทดสอบจิตใจทดสอบพลังของธรรมของกิเลสก็ต้องใช้เวลานั่งมาก พอผ่านไปแล้วก็ไม่ต้องนั่งนานก็ได้ เรารู้ว่าไม่กลัวมันแล้ว จะมาขนาดไหน ก็รู้วิธีรับมันแล้ว ก็ไม่ต้องนั่งนานแบบนี้อีก ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ ให้เท่าเทียมกัน นั่งสักชั่วโมง ๒ ชั่วโมง แล้วก็ลุกมาเดินสัก ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ถ้าอยู่ขั้นเจริญปัญญาจะเดินมากกว่านั่ง พิจารณาแยกแยะสิ่งต่างๆ ต้องใช้การคิดพิจารณา เดินจะเพลินกว่านั่ง จะไม่รู้สึกเจ็บปวดหรือเมื่อยเลย เดินได้ ๖–๗ ชั่วโมง เดินจนฝ่าเท้าแตก เพราะเพลินกับการพิจารณา ถ้าเขาอยากนั่งต่อ อยากให้ผ่าน

ทุกขเวทนาก็ให้นั่งไป ถ้านั่งไม่ได้ก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรม พิจารณาร่างกายแทนก็ได้ สลับกันไป ถ้าเดินจนเมื่อยแล้ว ก็กลับไปนั่งต่อ สลับกันไป ถ้าไม่มีกิจอย่างอื่นทำ ก็ทำแบบนี้ไปทั้งวัน สลับกันนั่งกับเดิน ไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องผ่านไปได้

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้านั่งไปแล้วยุงกัดไม่ตบแล้วมันยังคันจะให้ทำอย่างไร

ตอบ ก็ปล่อยมันไป คนที่มีศีลยอมเจ็บยอมทนได้ ก็นั่งต่อไปได้ ไม่ต้องกังวลกับเรื่องยุงกัด กับเรื่องอะไรต่างๆ คนที่มีทานก็จะทำให้รักษาศีลง่าย คนที่มีศีลก็จะทำให้ภาวนาง่าย คนที่มีสมาธิก็จะทำให้เจริญปัญญาง่าย จะรู้ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส เพราะการใช้ปัญญาก็คือการแยกแยะสิ่งที่เป็นกิเลสออกจากสิ่งที่ไม่เป็นกิเลส เพราะในใจเรามีทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีเราก็กำจัดมันออกไป เหลือแต่สิ่งที่ดีไว้

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ตอนที่นั่งทำสมาธิแล้วเริ่มง่วง ก็ไปเดินจงกรม ก็เบื่ออีก ยังไม่อยากนั่ง ก็เปลี่ยนมาพิจารณาทางด้านวิปัสสนา พิจารณาร่างกายได้ใช่ไหมคะ ถึงแม้ยังมีความง่วงอยู่ ก็คิดไปเรื่อยๆ หรือคะ

ตอบ ส่วนใหญ่จะสู้ความง่วงไม่ได้ สักพักหนึ่งก็จะดึงไปนอนจนได้ ต้องไปอยู่ที่กลัวๆ

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าทิ้งการภาวนาไปอาทิตย์สองอาทิตย์ พอกลับมาทำใหม่ เวทนาแรงเหน็บชากิน เหมือนฝึกหัดใหม่ รับไม่ได้

ตอบ นิสัยเราชอบหนีความทุกข์ พอร้อนหน่อยรีบเปิดแอร์ แทนที่จะปล่อยให้มันร้อนไป เราพยายามหนีทุกขเวทนาตลอดเวลา พอนั่งสมาธิ เจอทุกขเวทนาหน่อย ก็ทนไม่ได้ ควรฝึกทำใจให้เฉยๆ กับทุกขเวทนา ร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป หนาวก็หนาวไป ใจก็จะปล่อยวาง เข้าสู่อุเบกขา เป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย



ถาม การสู้กับทุกขเวทนาความเจ็บปวด บางทีก็ชนะบางทีก็แพ้ สู้กันอยู่อย่างนี้ เดี๋ยวไปเดี๋ยวมา ไม่หมดไปเสียที ของท่านอาจารย์ดับไปอย่างนี้แล้วตอนหลังมาอีกไหมครับ

ตอบ ยังมาอยู่ เพราะเวทนาเป็นนามขันธ์ที่เกิดดับๆ ถ้าจิตยังเกี่ยวข้องกับขันธ์ ๕ อยู่ ก็ยังต้องมีเวทนา ถ้าจะไม่ให้หวั่นไหวกับทุกขเวทนา ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าเวทนามีอยู่ ๒ ชนิด คือเวทนาทางกายกับเวทนาทางใจ ตัวที่รุนแรงก็คือทุกขเวทนาทางใจ ที่เกิดจากความดิ้นรนกวัดแกว่งของจิตใจ เวลาที่เจอกับความเจ็บปวดของร่างกาย ถ้าระงับดับความดิ้นรนกวัดแกว่งของใจได้ ร่างกายจะเจ็บขนาดไหนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร นั่งได้สบาย ต้องดับทุกขเวทนาทางใจให้ได้ด้วยการปล่อยวางเวทนาทางกาย ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา สัพเพ ธัมมา อนัตตา เวทนาก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป อย่าไปยินดียินร้ายกับเขา ส่วนใหญ่จะยินดีกับสุขเวทนา แล้วก็รังเกียจทุกขเวทนา พอเกิด

ทุกขเวทนาก็เกิดอาการทุรนทุรายดิ้นรนกวัดแกว่ง เวลาเกิดสุขเวทนาก็เกิดอาการรักอยากจะกอดให้อยู่ไปนานๆ พอจากไปก็เสียใจ พอเปลี่ยนจากสุขเวทนามาเป็นไม่สุขไม่ทุกขเวทนาก็รู้สึกจืดชืด ไม่มีความสุข ก็จะดิ้นไปหาความสุขใหม่ จึงต้องหัดทำใจให้เฉยๆ ปล่อยให้เวทนาทั้ง ๓ เป็นไปตามเรื่องของเขา เหมือนกับลม จะพัดมาก็ให้พัดมา จะหยุดพัดก็ปล่อยให้หยุดไป ไม่ต้องไปวุ่นวายกับเรื่องของลม ถ้าร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป พอลมพัดมาทำให้เย็นก็เย็นไป ที่สำคัญก็คือให้ใจเย็นก็แล้วกัน ถ้าใจเย็นแล้วจะร้อนขนาดไหน จะหนาวขนาดไหน จะไม่เป็นปัญหากับใจเลย ถ้าสามารถรักษาใจให้เป็นอุเบกขาได้ ด้วยการพิจารณาจนเห็นแล้วว่า โทษอยู่ที่ไปยึดติดกับเวทนาทางกาย ก็ต้องปล่อยมัน จะเป็นอย่างไรก็ให้เป็นไป พอปล่อยได้แล้วก็เบาใจ สงบเย็นสบาย



ถาม ถ้าปวดมะเร็ง

ตอบ เหมือนกัน ทำใจเฉยๆ ถึงแม้ความเจ็บปวดทางร่างกายจะไม่หายไป แต่จะไม่กระทบใจ ใจไม่เจ็บ เพราะไม่ได้อยากให้มันหาย ถ้าอยากก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ก็ยังไม่หาย ยิ่งทุกข์ใจมากขึ้น จนทนไม่ได้ถึงกับอยากตาย บางคนพอไปเจอโรคภัยไข้เจ็บ เจ็บปวดตลอดเวลา แต่ทำใจให้เป็นอุเบกขาไม่ได้ ก็อยากจะตาย คนที่ถึงขั้นสุดท้ายของโรค ก็อยากจะตาย เพราะไม่ได้ฝึกทางด้านจิตใจ ถ้าฝึกมาจะรู้ว่าใจไม่ได้ป่วย ป่วยเพียงครึ่งเดียว คือป่วยกาย ป่วยเพียงเสี้ยวเดียว

เพียง ๑ ส่วนเท่านั้นเอง แต่อีก ๑๐ ส่วนไม่ได้ป่วยด้วย ใจไม่ป่วย ป่วยแต่กาย สามารถอยู่อย่างปกติได้ อยู่จนถึงลมหายใจสุดท้ายได้ เป็นผลจากการได้ฝึกจิต ปล่อยวางเวทนาได้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายไม่ต้องมีโรงพยาบาล ไม่ต้องมีหมอ มีตามอัตภาพ อาศัยหมอสมุนไพร มียากินก็กินไป ถ้าหายก็หาย ไม่หายก็จบ แต่ใจไม่กังวลวุ่นวาย เพราะไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย มีปัญญาเห็นแล้วว่าใจไม่ได้เป็นอะไร ถ้าไม่มีปัญญาใจก็จะวุ่นวาย เหมือนไปวุ่นวายกับความเป็นความตายของคนอื่น ทั้งๆ ที่เราไม่ได้เป็นอะไรด้วยเลย ไปวุ่นวายกับเขาทำไม เกิดประโยชน์อะไร อาจทำให้เราเจ็บไข้ได้ป่วยไปด้วย ถ้าเครียดมากๆ ทุกข์มากๆ ก็จะกระทบกับร่างกาย ทำให้เกิดโรคขึ้นมา ถ้าอยากจะทุกข์ด้วยก็ไม่มีใครห้าม เป็นสิทธิ์ของแต่ละคน อยากจะทุกข์ก็ทุกข์ไป



ถาม ตอนที่ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องคนเจ็บป่วยตอนที่จะตายนี่เวทนาทางกายมาก มันก็ทำให้เวทนาทางจิตเกิดตามไปด้วย คนทั้งหลายไม่มีความพร้อมที่จะรับกับสิ่งนั้น จะทำอย่างไรให้มีความพร้อม

ตอบ ต้องปฏิบัติธรรม ต้องพิจารณาธรรมะอยู่เรื่อยๆ เรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ว่าเป็นธรรมดา ก็จะลดความทุกข์ทางด้านจิตใจไปได้เยอะ ความทุกข์ทางกายมันแค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง เวลาที่เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วเกิด

ความทุกข์นี่ จะมีทุกข์ ๒ อย่างเกิดขึ้นมา ทุกข์กายกับทุกข์ใจ ทุกข์กายแค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ทุกข์ใจ ๙๐ เปอร์เซ็นต์ เวลาปฏิบัติทำจิตให้สงบนี้จะเห็นได้ชัดเลยว่า ตอนที่จิตยังไม่สงบ จะมีความกังวล ความวุ่นวายใจเกี่ยวกับความเป็นความตาย แต่พอจิตสงบลงไปปั๊บนี่จะเห็นเลยว่า ความเจ็บปวดของร่างกายมีนิดเดียวเอง ที่เจ็บปวดส่วนใหญ่อยู่ในใจ เช่นเวลาอดอาหาร ถ้าจิตไม่สงบนี่ มันฟุ้งซ่าน มันทรมาน คิดแต่เรื่องอาหาร แต่พอทำจิตให้สงบปั๊บ ความทุกข์ที่เกิดจากความฟุ้งซ่าน ความคิดปรุงนี่มันหายไป เหลือแต่ความรู้สึกหวิวๆ ท้องเท่านั้นเอง

ความทุกข์ทางกายนี่มันน้อยมาก เมื่อเทียบกับความทุกข์ทางใจ พระพุทธเจ้าพระอรหันต์จึงไม่หวั่นไหวกับความเป็นความตาย เพราะผ่านมาหมดแล้ว เวทนาขนาดไหนก็ผ่านมาหมดแล้ว ผ่านมาได้ เพียงทำจิตให้นิ่ง แล้วปล่อยให้เวทนาแสดงไปเต็มที่ จนกว่าจะหายไปเอง อย่างหลวงตาท่านเล่าว่าท่านนั่งสมาธิทั้งคืน ทุกขเวทนาก็มาถึง ๓ หรือ ๔ ระลอกด้วยกัน ระลอกแรกนี่เป็นเหมือนหนู ระลอกที่ ๒ เหมือนแมว ระลอกที่ ๓ หรือ ๔ เป็นเหมือนช้าง เหมือนกับถูกช้างเหยียบไปทั้งตัว ร่างกายทุกส่วน อวัยวะทุกส่วนมันปวดร้าวไปหมด แต่ถ้าใจไม่หวั่นไหวกับมัน พิจารณาแยกแยะกายให้ออกจากเวทนาออกจากจิตได้ ความทุกข์ใจก็จะไม่มี มีแต่ความทุกข์กาย ที่ใจรับได้อย่างสบาย



ถาม อย่างนี้ต้องทำให้เกิดความเคยชินกับสิ่งเหล่านี้ แล้วก็ต่อสู้กับมันให้เกิดความเคยชิน

ตอบ ใช่ ก็เหมือนกับคนที่เคยกินของเผ็ด กับคนที่ไม่เคยกินของเผ็ด คนกินเผ็ดนี่กินพริกขี้หนูเข้าไปสักกำหนึ่งก็ยังรู้สึกเฉยๆ คนที่ไม่เคยกินเผ็ดนี้ กินแค่ครึ่งเม็ดก็ทรมานแล้ว เพราะความไม่เคยชิน เราจึงต้องพยายามทำให้เกิดความเคยชิน กับความเจ็บไข้ได้ป่วย ความแก่ ความตาย พิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ต้องอยู่แบบคนแก่ คนเจ็บ คนตายบ้าง คนแก่ไปไหนไม่ได้ก็หัดอยู่บ้านบ้าง คนแก่ไปเต้นแร้งเต้นกาไม่ได้ ก็หยุดเต้นบ้าง

•••••••••••••••••

ถาม พยายามให้ผ่านตรงเวทนาให้ได้ใช่ไหมคะ

ตอบ จะผ่านด้วยวิธีใด จะรวมด้วยวิธีใด ก็ตามแต่วาสนาของแต่ละคน บางคนมีบุญนั่งไปไม่ต้องผ่านเวทนาก็ได้ พอจิตบริกรรมก็เกาะติดอยู่กับคำบริกรรม มันก็รวมลงไปเลย ไม่ต้องผ่านเวทนาก็มี แต่บางคนบริกรรมเท่าไรมันก็ยังไม่สงบ มันจะปวดจะเจ็บอย่างไร ก็ต้องพยายามฝืนทนไป แล้วก็บริกรรมต่อไป จนกว่าจะผ่านไปได้ ถ้าไม่ผ่านแล้วลุกขึ้นมาจิตก็ยังเหมือนเดิมอยู่

•••••••••••••••••

ถาม หมายความว่า เราจะไม่สามารถทำจิตรวมเป็นหนึ่งได้ ถ้าไม่สามารถผ่านเวทนาไปได้

ตอบ ไม่จำเป็นเสมอไป ถ้ามีสติดี นั่งบริกรรมพุทโธเพียง ๕ นาที

ก็รวมลงได้ อย่างคุณแม่แก้วนี้เป็นต้น ไม่ต้องผ่านเวทนา แต่ไม่เกิดปัญญา เกิดเพียงสมาธิ เหมือนพวกฤๅษีเข้าฌาน เช่นพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๒ องค์ ก็มีสติดี สามารถกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แล้วก็รวมลงสู่ฌานได้ แต่ก็ทำได้แค่นี้ พอออกมาแล้วก็เป็นเหมือนไม่เคยนั่ง พอไปสัมผัสอารมณ์ต่างๆ ก็เกิดความโลภความโกรธความหลงขึ้นมา ยังอยู่ในขั้นของสมถะ ยังไม่ได้เข้าขั้นวิปัสสนา ถ้าจะเข้าขั้นวิปัสสนาก็ต้องเจริญไตรลักษณ์ในขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วปล่อยเขาไป ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็ปล่อยไป แต่ไม่ได้ปล่อยปละละเลย เมื่อถึงวาระที่จะต้องแก่ก็ปล่อยให้แก่ไป ไม่แก้ไขด้วยการไปทำศัลยกรรมต่างๆ แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ รักษาได้ก็รักษาไป ดูแลกันไป ตายก็ตายไป ถ้าปล่อยวางได้แล้ว เวทนาความเจ็บของร่างกายจะมีมากขนาดไหนก็ตาม จะไม่กระทบกระเทือนใจเลย

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ถ้าเราทำบุญทำทานไปเรื่อยๆ นี่ อย่างน้อยบารมีเราเพิ่มขึ้นนี่จะช่วยให้ง่ายขึ้นไหม

ตอบ ถ้าทำทานบารมีมันก็จะช่วยสนับสนุนเรื่องศีลบารมี ถ้าอยากจะภาวนาก็ต้องมีศีลบารมี ต้องรักษาศีลแล้วก็ต้องเริ่มภาวนาไปด้วย ไม่ใช่รักษาแต่ศีลอย่างเดียว ทำแต่ทานอย่างเดียว แล้วก็ไม่ภาวนา แล้วอยู่ๆ จะให้เกิดการภาวนาขึ้นมาไม่ได้ ต้อง

อาศัยทานกับศีลเป็นเครื่องสนับสนุน แต่เราก็ต้องภาวนา ถ้าภาวนาโดยไม่มีทาน ไม่มีศีล ก็จะยากกว่าคนที่มีทานมีศีล คนไม่มีทานไม่มีศีลเวลานั่งภาวนาไป พอคิดถึงเงินคิดถึงทองขึ้นมาก็ห่วงแล้ว หรือตกใจลืมของไว้ตรงไหน ก็นั่งภาวนาไม่ได้แล้ว กลัวของหายไป ต้องคอยดูแล แต่คนที่เคยทำทานมาแล้ว พอคิดถึงเรื่องนั้น ก็จะคิดว่าช่างหัวมันเถอะ ใครเอาไปก็ถือว่าเป็นการทำบุญทำทานไป มันก็ตัดได้ หรือนั่งไปแล้วยุงกัด ถ้าไม่มีศีลก็ตบผัวะ ก็เสียสมาธิไปแล้ว

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม การจะสู้กับทุกขเวทนาได้นี่ กำลังจิตต้องฝึกมาดี มีกำลังมากขึ้น

ตอบ ใช่ จะเป็นฐานของปัญญาได้ ตอนต้นก็สร้างฐานสมาธิก่อน ให้จิตมันแน่น มีกำลังพอ ต่อไปก็สามารถเผชิญกับความจริงของเวทนาได้ โดยไม่หวั่นไหวกับมัน พิจารณาดูว่าเป็นของไม่เที่ยง มีอยู่ ๓ ชนิด มีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ สลับกันไปสลับกันมา ในชีวิตของเราก็มีอยู่ ๓ ตัวนี้ ส่วนใหญ่จะไปยึดติดตัวหนึ่งแล้วก็ไปเกลียดอีกตัวหนึ่ง ชอบสุขเวทนา เวลาเข้าไปนั่งห้องแอร์ หรือเวลาร้อนแล้วไปอาบน้ำอาบท่าก็มีความสุข พออาบไปได้สักครู่ก็ร้อนอีก มันก็ทุกข์อีก พอทุกข์ขึ้นมาใจก็ทุกข์ตามไปด้วย เพราะใจไม่ชอบ แต่ถ้าใจเฉยๆ ไม่ต้องอาบน้ำก็ได้ มันจะร้อนก็ปล่อยให้ร้อนไป ถ้าใจไม่ไปวุ่นวายกับมันๆ ก็ไม่เดือดร้อนอะไร อาบน้ำเพียงแค่วันละครั้งก็พอ ถึงเวลาอาบก็อาบ ถ้ายังไม่ถึงเวลาอาบก็ไม่ต้องอาบ ไม่เดือดร้อนอะไร

ใจเป็นตัวสำคัญ เราจึงต้องมาดูแลใจกัน ใจของเรามีตัวที่ไปสร้างปัญหา ก็คือตัวกิเลสตัณหานี่เอง แต่เราไม่เห็นโทษของมัน เราเป็นเพื่อนกับมัน เป็นสหายกับมัน มันชวนให้เราโลภเราก็โลภตาม มันชวนให้เราโกรธเราก็โกรธตาม มันชวนให้เราหลงเราก็หลงตาม เราจึงต้องร้องห่มร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ เพราะโดน ๓ ตัวนี้หลอกอยู่ตลอดเวลา เรารู้ไม่ทันมัน เพราะขาดปัญญา ขาดสมาธิ เราจึงต้องมีสมาธิก่อน ถึงจะเกิดปัญญาขึ้นมา จะมีปัญญามีสมาธิได้ ก็ต้องมีศีลมีทานก่อน มาถูกทางแล้วเพียงแต่ต้องเพิ่มการปฏิบัติให้มากขึ้นไป

ทานก็มีแล้ว ศีลก็พอจะมีแล้ว ทีนี้ก็ภาวนาบ้าง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตื่นเช้าลุกขึ้นมาก่อนจะไปทำอะไร ก็ภาวนาสักชั่วโมงหนึ่ง ไหว้พระสวดมนต์นั่งทำสมาธิ ก่อนนอนก็อีกสักชั่วโมงหนึ่ง ส่วนตอนกลางวันถ้ามีเวลาว่างไม่รู้จะทำอะไรก็ภาวนาไป อยู่ในรถเวลารถติดถ้าไม่ได้ขับรถ ก็นั่งภาวนาไปก็ได้ แทนที่จะมานั่งบ่น นั่งจ้องดูรถ เมื่อไรจะขยับไปสักทีคอยดูนาฬิกา คิดถึงเวลานัดกับคนไว้ ว่าจะไปทันนัดหรือไม่วุ่นวายใจไปเปล่าๆ แต่เรามักจะเผลอกัน เพราะจิตใจมีความผูกพันกับเรื่องต่างๆ จนปล่อยวางไม่ได้ พอออกจากบ้านไปก็ไปติดกับเรื่องต่างๆ จนกว่าจะกลับมาบ้าน บางทีกลับมาบ้านแล้วก็ยังเอาเรื่องต่างๆ กลับมาแบกมาหาม ทำให้นอนไม่หลับก็มี จึงต้องฝึกทำสมาธิเพื่อทำจิตให้ว่างบ้าง อย่าปล่อยให้มันรกรุงรังในจิตใจ ทำอะไรอยู่ตรงไหนก็ให้จบตรงนั้น

ทำงานที่บริษัทก็ให้จบที่บริษัท อย่าเอากลับมาบ้าน เขาไม่ได้ให้เงินเดือนเราเพิ่ม

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม ผมมีความรู้สึกว่า ทุกขเวทนาควรพยายามขจัดออก แต่สุขเวทนาที่หลงติดอยู่นี่ ไม่ยอมปล่อย

ตอบ ก็เหมือนกับถนัดมือซ้ายมือขวา ถนัดมือขวาก็ชอบใช้มือขวา มันเป็นนิสัย ชอบสุขเวทนาไม่ชอบทุกขเวทนา ก็เป็นนิสัยเหมือนกัน แต่เวลาเจอทุกขเวทนา ก็ผ่านมาได้ เจ็บไข้ได้ป่วยแสนสาหัสอย่างไร ก็ผ่านมาได้ นอนซมอยู่ในบ้านสักพักหนึ่งแล้วก็ผ่านไป แต่ผ่านแบบทุกข์ทรมานใจ แต่ถ้าชอบทุกขเวทนา ชอบเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะผ่านไปด้วยความสุข เพราะจะคิดว่าช่วงนี้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ มีแต่กินกับนอนอย่างเดียว ไม่ต้องทำอะไร ถ้าไม่ชอบก็จะทุกข์ ถ้าชอบก็จะสุข

ต้องพยายามหัดชอบในสิ่งที่เราจะต้องเจอ แล้วจะมีความสุข ชอบความเจ็บไข้ได้ป่วย ชอบแก่ ชอบตายอย่างนี้ เพียงแต่ไม่ต้องไปวิ่งไปหามัน ให้มันมาหาเรา แล้วก็ไม่ต้องวิ่งหนีมัน

ถาม เวลาเกิดสุขเวทนา ก็ต้องดูอีกด้านหนึ่งใช่ไหมครับ

ตอบ เวลาสุขก็ต้องคิดว่าสุขเพื่อทุกข์ เพราะไม่สุขไปตลอด สุขแล้วเดี๋ยวก็ทุกข์ เวลาทุกข์เดี๋ยวก็สุข ถ้าไม่มีทุกข์จะสุขได้อย่างไร ถ้าไม่มีสุขจะทุกข์ได้อย่างไร ต้องสลับกันไป ให้มองในแง่ดีไว้ มีทุกข์ก็ดีเหมือนกัน เพราะเดี๋ยวจะได้สุข มีสุขก็ไม่ดีเพราะเดี๋ยวจะต้องทุกข์

• • • • • • • • • • • • • • • • • •

ถาม แทนที่จะเอาเวลาไปทำงานหาเงิน เอาเวลาไ

ตอบ ใช่ ภาวนาดีกว่า บวชเลย รักษาศีลได้ ภาว
ไม่ต้องไปวนอีกหลายร้อยชาติ

ถาม ผู้หญิงผู้ชายก็เหมือนกัน

ตอบ เหมือนกัน ไม่ได้อยู่ที่หญิงที่ชาย มันอยู่ที
เหมือนกันเท่ากัน แล้วก็ล้างธรรมะได้เท่าก
อาจจะลำบากหน่อยสำหรับผู้หญิง
ครูบาอาจารย์ อย่างคุณแม่แก้วก็ยังบรรลุไ
ถ้าจิตพุ่งไปแล้วก็ไม่มีอะไรมาหยุดมันได้ห
ฉุดกระชากลากไปได้เหมือนกัน อยู่ที่ตัวเ

